

白菜の健康効果

茨城キリスト教大学教授

栄養学博士 落合 敏

白菜には、生、煮る、漬ける、蒸す、の4つの食べ方がある。白菜に含まれる有効成分がより発揮できるように調理法を考えることが肝要

1 白菜の健康効果その1

免疫力を強化し、ガンや風邪を防ぐ！

白菜には、ガンや感染症を強力に防ぐ“**白血球活性化物質**(イオウ化合物)”が多く含まれている。これは、**生**で食べると一層効果的 **白菜サラダ**

白菜の生と茹での栄養比較

ビタミンC量の比較

茹で：10 生：19

冬は白血球が弱るので、白血球を活発にするものを体に入れて免疫力を高めて風邪を予防する。

最新情報：白菜などのアブラナ科の植物は、痛めつけると免疫強化物質(AITC)を大量に分泌することがわかった。(英国 Institute of Food Research 2005.9)
白菜を**切る前によく揉む**と良い。

お勧め料理 **白菜サラダ**

白菜をよく揉んで千切りにし、和風(醤油)ドレッシングで食べると効果倍増

醤油を使うと、消炎・消毒効果があり、消化液の分泌も高まる。

プラス効果：二日酔いを改善し、二日酔いの原因となるアセトアルデヒドを分解してくれる。

2 白菜の健康効果その2

脂肪を燃やし、肥満や動脈硬化を防ぐ“**微量ミネラル**”が豊富に含まれる。

食品中のマンガン含有量(mg/100g)

白菜：0.12mg キャベツ：0.07mg

これは脂質代謝に関与するので、溜まっている脂肪分を分解したり食べた脂肪を分解するので、体内の脂肪蓄積が防がれる。冬は脂肪が蓄積しやすい。

白菜の健康効果を高める食べ方

蒸して食す→ 蒸すと マンガン、モリブデンが溶け出してくる。 **白菜餃子**

蒸す時に、水の代わりに牛乳2対水1を加える。

牛乳には“カゼイン”が入っているが、カゼインがミネラルの吸収を良くする。
白菜は霜降り白菜がマンガンの量が多い。0.18mg / 100g。 通常の白菜は0.12
プラス効果：糖尿病を予防（脂質と糖の代謝が良くなるから）

3 白菜の健康効果その3

余分な塩分を排出して高血圧や心臓病を防ぐ“カリウム”が豊富に含まれる。
白菜のカリウム量：220mg / 100g キャベツは 200

注目情報：白菜に多く含まれる“ポリフェノール(ヒドロキシチロール)”は、血液を固まりにくくする効果が高いことがわかった。 農業技術研究機構

高血圧や心臓病を防ぐお勧め調理法は **豆乳白菜スーブ**
カリウムは水溶性の成分なので、煮出してスーブも飲む。

カリウムは芯の部分に多く含まれる

芯部：396mg / 100g 内葉：220mg 外葉：150mg

効果を高める調理 **豆乳白菜スーブ**

豆乳に白菜の芯と小麦粉を入れて煮込む。小麦粉を入れると早く沸騰する。

プラス効果：更年期障害の予防・改善に有効 豆乳に含まれるイソフラボンの効果

4 白菜の健康効果その4

胃腸を健康に保ち慢性疲労を防ぐ“不溶性食物繊維が”豊富に含まれる。

注目情報：胃腸を健康に保つ不溶性食物繊維は、漬け物にすると4倍増える。

ワインに一晩漬ける。葉に黒い斑点があるものを使うと効果倍増である。

ワインに含まれる酒石酸やリンゴ酸が胃液の分泌を促し、不溶性食物繊維の消化吸収を良くしてくれる。

プラス効果：美肌効果・通風予防