



NEWS — LETTER

ISSUE
15
DEC.
'22

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結します。また、休診情報やセミナー情報等も配信しますので、どうぞご利用ください。



栄養新聞 2022.12月号

管理栄養士

担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

淡白ですが、栄養あるんです - 「白菜」

管理栄養士：寺井 春奈

【年末年始は寝正月になる予感がします】

12月はクリスマスや忘年会、年末年始などのイベントが多い月ですね。1年の終わりということもあり、慌ただしく日々を送られている方も多いのではないのでしょうか。

今年もあっという間に過ぎてしまったような気がします。

余談ですが、歳を重ねるごとに1年が短く感じることを「ジャンネの法則」と言うそうです。「ある時点での時間の心理的長さは年齢に反比例する」という考え方で、19世紀フランスの哲学者、ポール・ジャンネが発案した法則です。

つまり年を取るにつれて、分母を自分の年齢としたときに自分の人生における「1年」の比率が小さくなるため、体感として1年が短く時間が早く過ぎると感じられるようになる、というのです。

今回は、野菜の中でもかなり低カロリー、だけど栄養もある「白菜」のお話です。

白菜は淡色野菜に分類され、旬は冬になります。収穫されてからも成長を続けていく野菜で、外側の葉→内側の葉へと栄養を送ります。

この栄養の中には水分やうま味成分である「グルタミン酸」も含まれているため、時間が経つほど外側の葉が萎びて味が落ちてしまいます。

一度に食べきれない場合、内側から先に食べると良いでしょう。カットした白菜は切り口から乾燥・酸化していくため、ぴったりとラップに包み冷蔵庫に立てて保存し鮮度を保ちましょう。

半分や4分の1にカットされている白菜は、断面が平らなものを選びます。

カットされてからも成長を続ける白菜は、時間と共に断面が膨らんでくるので、膨らんでいるものは時間が経っている証拠です。

以下、白菜に豊富に含まれる栄養素をご紹介します。

1. ビタミンC

抗酸化作用を持つビタミンCは水溶性ビタミンに属しており、水にさらしたり加熱することで徐々にビタミンCが失活（＝壊れて働きを失うこと）してしまいます。

長時間水にさらしたり加熱するような調理法は避けたい方が、よりビタミンCを摂取することができます。

2. カリウム

カリウムは尿にナトリウム（塩分）を排出してくれる作用をもつため、塩分が排出されることで血圧を少し下げ、浮腫みの防止にもなります。

※腎機能が低下している方は過剰摂取しない方が良いでしょう。心配な方は主治医と相談してください。

3. 食物繊維

便秘を解消して腸内環境を改善するほか、食後高血糖の予防・食べ過ぎ防止などの効果が期待できます。



白菜のチョレギサラダ

【作り方】

1. 白菜→水洗いし、芯の部分は2mm程度の千切り、葉の部分は5mm幅に切る。
ブロッコリースプラウト→種がある部分を切り落とす。
2. 1が入るくらいのボウルに★の調味料を入れる。
鶏がらスープの素や砂糖が溶けにくい場合は10秒ずつレンジにかけ溶かす。
3. 2に白菜、ブロッコリースプラウトを入れて混ぜる。
4. 器に盛り、ちぎった焼きのりを散らして完成。

【ポイント】

しっかりと水気を切ることで、ドレッシングのかけ過ぎ防止（減塩）になります。水切り器などを使用するのもお勧めです。

【材料（2人前）】

- ・白菜 1/4本の半分
- ・ブロッコリースプラウト 1パック
(↑水菜などでも可)
- ★ごま油 大さじ1 ★醤油 小さじ1
- ★酢 小さじ1 ★砂糖 小さじ1/2
- ★鶏がらスープの素 小さじ1
- ★いりごま 小さじ1
- ・焼きのり 1/2枚