



NEWS — LETTER

ISSUE
19
Apr.
'23

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 2023.4月号

管理栄養士

担当：村瀬 世枝恵



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

胃を守ってくれる？ - 「キャベツ」

管理栄養士：村瀬 世枝恵

【プロ野球シーズンが始まり、ワクワクしています♪】

桜の季節が終わり、どんどん日差しが強くなってきました。4月は真夏ほど気温が高くないので屋外で活動しがちです。4月でも紫外線が強い日はありますので、知らない間に真夏並みの紫外線を浴びてしまう可能性があるそうです。今回は、お馴染みの野菜「キャベツ」のお話です。

年中手に入り、野菜をたくさん食べたいというときにはもってこいのキャベツ。安価でたっぷりと食べられるので冷蔵庫に常備されている方も多いのではないのでしょうか。キャベツは寒さに強く暑さに弱い野菜です。今の時期よく出回るの葉の柔らかい春キャベツで、千葉県で多く作られています。夏や秋のキャベツは群馬県、冬のキャベツは愛知県で多く作られます。以下、キャベツに豊富に含まれる栄養素をご紹介します。

1. ビタミンU

正確にはビタミンではなく、ビタミンのような働きをするアミノ酸（＝タンパク質を構成するための化合物）の一種です。キャベツから発見されたものであり、「キャベジン」とも呼ばれています。胃酸が多く出過ぎると胃の粘膜が荒れてしまうのですが、ビタミンUは胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜を健康に保つ働きがあり、古代の人々が二日酔い防止に食べていたともいわれています。また、アレルギーの原因であるヒスタミンという物質の働きを抑える効果もあるので、アレルギーの症

状を穏やかにすることも期待されています。さらにビタミンUには、肝臓の働きを活発にしたり、肝臓に脂肪が付くのを防ぐ機能も持っています。熱に弱いですが、酸には安定しやすいという特徴があります。酢やマヨネーズを使って調理するとビタミンUが効率よく摂れます。

2. ビタミンC

これからの季節にもってこいの日焼けを防ぐ効果のあるビタミンC。日焼けは紫外線が皮膚に当たり、皮膚の色素細胞がメラニンを作ることでおきますが、ビタミンCはメラニンの生成を抑えてくれます。水溶性のビタミンはたくさん摂っても余った分は尿中に排泄されてしまうため、体内に長時間蓄えておくことができません。毎日の食事でこまめに摂ることが大切です。ビタミンCは水溶性のビタミンですので水にさらしたり加熱することで徐々に働きを失ってしまいます。効率的に摂りたい場合はあまり長時間水にさらすのは避け、さっと洗うようにしましょう。また、このビタミンも熱に弱いです。生で食べると効率よくビタミンCやUが摂れますが、生で食べられなくてもさっと茹でたり、強火で短時間炒めることでビタミンの残存率は高くなります。

既に胃炎や潰瘍がある場合には、キャベツの繊維を消化する際に胃に負担をかけることがあるため、しっかりと加熱して食べることをお勧めします。

キャベツのお好み焼き風

【材料 2人前】

- ・キャベツ 150g(葉3枚くらい) ・ツナ(できれば水煮) 1缶
- ・ピザ用チーズ 25g(大さじ3杯くらい) ・紅ショウガ 10g(大さじ2杯くらい)
- ・卵 1個 ・油 12g(大さじ1杯) ・お好み焼きソース 20g(約大さじ1杯)
- ・マヨネーズ 15g(約大さじ1杯) ・かつお節 1パック ・青のり お好みで

【作り方】

- ①キャベツはさっと洗って幅1cmくらいに切り、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する（600W 2分）。出た水は切り、粗熱をとっておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、①のキャベツ、ツナ、チーズ、紅ショウガを入れ、混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を入れて熱し、②を入れて両面焼く。
- ④皿に盛り、お好み焼きソース・マヨネーズを塗り、かつお節、青のりを散らして完成。

【ポイント】小麦粉を入れず卵とチーズをつなぎ代わりにするため、焼くときにひっくり返しにくいかもしれません。片面焼けたら一度お皿に取り、お皿をひっくり返しながらいフライパンに戻して裏面を焼くときれいに焼けます。

