

すこやか通信

続・日本の食卓 11月

鍋のわき役 白菜



白菜は大根、豆腐とともに「養生三宝」として中国では古来より食されています。白菜の芯を煮込んだ汁を飲んで風邪を予防したり、熱による不快感や咳をしずめる食品として愛用されてきました。白菜には、ビタミンC、カルシウム、鉄、マグネシウムなどが含まれます。

白菜と健康

二日酔いに

体内の余分な熱をとる作用と利尿作用の働きで二日酔いには最適な食品です。また、白菜のつき汁*は、酒の毒を消す作用があります。ただし、お酒の飲みすぎには注意しましょう!!
*白菜のつき汁：白菜をガーゼに包んでつぶし、絞った汁を盃1~2杯飲みます。

便秘解消に

白菜には豊富な食物繊維が含まれています。

ガン予防に

発ガン物質を退治する抗ガン作用のある「ジチオールチオニン」が含まれています。



栄養価 (1人分) エネルギー：133kcal たんぱく質：9.9g 脂肪：7.1g 塩分：0.5g

材料 (2人分) 白菜 4枚、豚挽き肉 60g、帆立貝 1個(水煮缶1/2)、干し椎茸 1枚、長ねぎ 10cm、

A [おろし生姜 大さじ1、溶き卵 1/4個、酒 大さじ1/2、塩 小さじ1/8、ごま 適量]
[しょうゆ 小さじ1、ごま油 小さじ1]

作り方

- ①白菜は熱湯にくぐらせてしんなりさせ、水気をふき取る。軸の部分を平らに叩くか、切る。
- ②干し椎茸は水で戻してみじん切りにする。長ねぎ、帆立貝もみじん切りにする。
- ③ボールに豚挽き肉と②とAを入れ、よく練り合わせる。
- ④③を4等分して①の白菜で包む。
- ⑤耐熱皿に④を並べ、ラップをかけて電子レンジ強で約6分間加熱する。



* 立冬と小雪 *

立冬 (11月8日頃)

これから冬に入るはじめの節。北国からは初冠雪の便りが届くなど冬の気配がうかがえる時期です。木枯らし1号が吹き始めます。

小雪 (11月22日頃)

『小雪』とは、寒さもまだ厳しくなく、雪まだ大ならぬの意味。遠い三嶺の頂には白銀の雪が眺められ、冬の到来を目前に感じる時期です。北風が木の葉を吹き飛ばし、みかんが黄色になり始めます。

★ 季節感がなくなってきつつある現代、あなたは冬の気配を感じますか？

