

アップル

すこやか通信



ビタミンU

ビタミンUはキャベツから発見されたため、キャベジンとも呼ばれます。ビタミンと言う名前がついていますがビタミンではなく、ビタミン様物質*のひとつです。ビタミンUの「U」はulcus（潰瘍）の頭文字をとったもので、おもな働きは、胃酸の分泌を抑制し胃腸粘膜の新陳代謝を促して、胃腸を健康に保つ作用です。胃腸の粘膜組織を修復して胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃炎などの予防、治療に有効で、医薬品として利用されています。

他にも肝臓の機能を高めて脂肪肝の予防にもなり、抗酸化作用もあって、ガンや動脈硬化の予防効果も期待されます。

*ビタミン様物質とは、ビタミンと似た重要な働きをしますが、体内の合成量で足りていて、欠乏症がなく、ビタミンとは区別している栄養素です。

ビタミンUは
とくにキャベツの芯の
周辺に多く含まれて
います。
芯まで残さずスープに
して食べましょう♪



ビタミンUを多く含む食品

キャベツ・レタス
カリフラワー・ブロッコリー
アスパラガス・青海苔



効果的な摂り方

ビタミンUはサラダなど生食がおすすめです。しかし、体が冷えると胃腸の調子が悪くなる人は、汁ごと食べられるスープがよいでしょう。

具たくさん ミネストローネ

栄養価（1人分）

エネルギー：88 kcal
たんぱく質：4.2 g
脂質：3.6 g
塩分：1.1 g

材料（4人分）

キャベツ 100 g	にんじん 40 g	カットトマト缶 ... 1/2缶
ブロッコリー ... 80 g	にんにく 1片	水 500ml
じゃがいも 60 g	オリーブオイル .. 大さじ1	固形コンソメ 2個
玉ねぎ 60 g	あさり水煮缶 40 g	塩・こしょう 適量

作り方

- ① ブロッコリーは茹でておく。
- ② キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは食べやすい大きさの角切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを香りが出るまで弱火にかける。
- ④ 鍋に②を入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑤ 水とあさり・カットトマト・固形コンソメを入れ、10分間煮込む。
- ⑥ 塩こしょうで味を調える。器に盛りつけブロッコリーを添えて、できあがり。

