「春キャベツ」で健康に!!

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授　許斐　亜紀

食と栄養の情報定期便
桐生大学栄養学科・短期大学部生活科学科
No.040

キャベツ（別名＝カンラン、タマナ、コウライサイ、ボタンサイ、オランダナ、サンネンナなど）は、地中海の沿岸が原産地といわれています。日本に渡来してすぐは食用ではなく観葉植物として用いられていましたが、19世紀ごろに食用品種が渡来してから徐々に食用として扱われるようになりました。現在では購入・消費量が多い野菜トップ3に常にランクインする食卓になくてはならない野菜です。

キャベツはその生産時期によって「冬キャベツ」と「春キャベツ」に大きく分けられます。「冬キャベツ」は巻きが固くしっかりしていて中が白く、「春キャベツ」は巻きが緩く、葉が柔らかく緑色が濃いのが特徴です。

冷涼な環境を好むので、群馬県の嬬恋がブランド産地として有名です。群馬県が出荷量全国一になるのは夏から初秋に出荷される「夏秋キャベツ」です。季節によって産地をリレーすることで一年中安定した価格で購入できるようになっていますが、ここ最近は猛暑や大寒波などの異常気象が続き、指定野菜であるにもかかわらず価格が上昇して高級食材となってしまいました。

これからが旬の「春キャベツ」は柔らかく甘味が強いので、生食がお薦めです。

生キャベツの特徴のある成分は何といってもビタミンU。ビタミンUはキャベツから発見されたビタミンのような作用を持つ物質で、別名は「キャベジン」です。このキャベジンには、胃や十二指腸の潰瘍（粘膜のただれ）を予防・治癒する働きがあります。加熱などに弱い成分なので生で摂取するのが効果的です。消化器に効果があるこの成分のため、キャベツはもともと薬草として扱われていたほどです。

もともとは「薬草」だった

また、キャベツの匂い成分イソチオシアネートや、苦味成分グルコシノレートには、がん予防効果があるといわれています。ビタミンCや食物繊維も多く含むため、胃腸の働きを整えるだけでなく、風邪予防やがん予防、骨粗しょう症予防など健康に良い野菜です。

少しずつですが価格も安定してきているので、旬のおいしい「春キャベツ」を召し上がっていただきたいと思います。

※次回は「チンゲンサイと春キャベツの料理のこつ」です。

【プロフィル】許斐亜紀さんは福岡県生まれの千葉県育ち。聖徳大学大学院で博士（栄養学）を取得後、愛知県、東京都、福岡県、広島県、山梨県の管理栄養士養成校に勤務。2024年に桐生大学に着任。管理栄養士。専門は栄養学（ミネラル）。

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん㊾

みなさん、こんにちは！ ボクはインフルくん。はやいものでもうケイチツ。あたたかいひもあって、ムシさんたちがながいネムリからさめた(^^)! とおもいきや、ユキがふってみたり。このきおんさはキケン！

そんななか、コロナちゃんはトウメイニンゲンのようにどこでハナのおくにしんにゅうしたのかわからないかんじで、ショウリュウコウがつづいてる。

ボクは、AがたのにしゅるいめとBがたが、おおくはないけど、まだしつこくあばれてる(+○+)かんせんたいさくぞっこうだ!!

よぼうせっしゅはネンチョウさんがマシンフウシン、ミセッシュのシキュウケイガンたいしょうしゃはこんげつちゅうに、ごけんとうください。

とあるしょうせつによると、あめはビョウソク5メートル、くもはビョウソク1センチ、ではビョウソク5センチなのはなんでしょう?

それじゃあまたねー。つづく。

（10日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（2月24日～3月2日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	593	336	264	185
新型コロナ感染症	524	413	443	389
RSウイルス感染症	79	63	71	80
咽頭結膜熱	19	27	17	9
A群溶連菌咽頭炎	63	54	57	38
感染性胃腸炎	492	489	588	538
水痘	6	6	11	27
手足口病	5	9	3	3
伝染性紅斑	31	35	23	36
突発性発疹	10	8	17	18
ヘルパンギーナ	1	2	0	0
流行性耳下腺炎	3	1	1	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	6	5	6	3
細菌性髄膜炎	1	0	1	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	7	5	3	4
クラミジア肺炎	1	5	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	1	0	4	3