



「キャベツの魅力とおいしい食べ方」



キャベツは年間を通して出回っていますが、春キャベツ(3~5月)は甘くてみずみずしいのが特徴。サラダにぴったりです。一方、冬キャベツはぎゅっと詰まっていて煮込み料理に適しています。

● 主な栄養素と働き

✓胃にやさしい**ビタミンU(キャベジン)**

胃腸の粘膜を保護する役割があります。脂っこい料理のおともに最適です。

✓風邪予防に**ビタミンC**

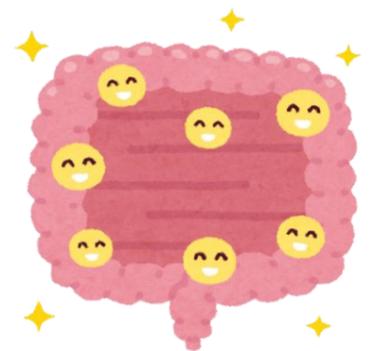
キャベツは野菜の中ではビタミンC含有量がとても多いです。加熱すると減ってしまうため、生で食べるのがおすすめです。

✓おなかの調子を整える**食物繊維**

便秘予防や腸内環境を整える、血糖値上昇を穏やかにします。

✓血圧が気になる方へ**カリウム**

ナトリウムの排出を促し、浮腫みや高血圧予防に効果があります。



● 高齢者向けの食べ方ポイント

✓加熱調理する

かさが減り、柔らかくなるため食べやすくなり、消化も良くなります。

✓スープや味噌汁に入れる

火が通ることで柔らかくなり、水分と一緒にとれるため食べやすいです。



🍳 ちょこっとクック

レンジで簡単！春キャベツとツナの卵炒め



材料名と量(二人分)		栄養量(一人分)
キャベツ	1/4玉	エネルギー
卵	2個	120kcal
★塩	少々	たんぱく質
ツナ水煮缶	1缶	11.4g
酒	大さじ1/2	塩分
ごま油	小さじ1/2	1.3g
塩	少々	食物繊維
こしょう	少々	0.9g

- ①キャベツは食べやすい大きさにカットする
- ②耐熱容器に卵と★塩とツナを入れてよく混ぜる
- ③②にキャベツを入れ、酒を回しかけふんわりラップをし、600Wで5分ほどレンジにかける
- ④レンジから出しほぐし混ぜたら最後に塩・胡椒で味を調える
- ⑤最後にごま油をかけて完成

※レンジの分数はご家庭のレンジに合わせて適宜調整してください

冬キャベツで作るときは少し硬さが残るので硬さが気になる時は、③でキャベツを入れずに、別のお皿にキャベツと水とお酒を入れて3分ほどレンジをかけた後、最後に別に温めた卵と混ぜ合わせると食べやすくなります。

次回更新: 令和8年5月20日ごろ