

2月18日（水）

きょうは、“白菜^{はくさい}のみそ汁^{しる}”に使われている「白菜^{はくさい}」についてのお話です。

「白菜^{はくさい}」の原産地^{げんさんち}は中国の北の地方で、西洋野菜^{せいよう}の代表であるキャベツ^{ひつてき}に匹敵^{とうよう}すると言われている東洋^{とうよう}の野菜です。日本にはおよそ100年前に伝わったと言われていて、漬物^{つけもの}、煮物^{にもの}に鍋物^{なべもの}と様々な料理^{さまざま}に使われます。「白菜^{はくさい}」の約95%は水分^{すいぶん}なのですが、様々な栄養素^{えいようそ}をバランスよく含^{ふく}んでいます。特に、ビタミンCやカリウムがたっぷり含^{ふく}まれていて、ビタミンCには、カゼ予防^{よぼう}にとっても効果^{こうか}があり、カリウムには体の中^{からだ}のいらぬ塩分^{えんぶん}を体の外に出す働きがあります。きょうの白菜^{はくさい}を含め様々な食材^{ふく}をバランスよく食べて、カゼなどに負けない身体^{からだ}をつくりましょう。