

1月20日（金）

きょうは、“ソーセージと白菜のスープ”に使われている「白菜」  
についてのお話です。

「白菜」の原産地は中国の北の地方で、西洋野菜の代表であるキャ  
ベツに匹敵すると言われていた東洋の野菜です。日本にはおよそ  
100年前に伝わったと言われていて、漬物、煮物に鍋物と様々な料  
理に使われます。「白菜」の約95%は水分なのですが、様々な栄養素  
をバランスよく含んでいます。特に、ビタミンCやカリウムがたっぷ  
り含まれていて、ビタミンCには、カゼ予防にとっても効果があり、カ  
リウムには体の中のいらぬ塩分を体の外に出す働きがあります。  
きょうの白菜を含め様々な食材をバランスよく食べて、カゼなどに  
負けない身体をつくりましょう。