



を代表する野菜、 白菜の美味しい季節になりました♪

美味しいものを食べる機会の多い年末年始。でも、ちょっと野菜が少ないかも…？
そこで今回は日本の冬野菜の代表・白菜をご紹介します！
白菜って、ちょっと地味な野菜ですが、こんなにすごいですよ！



効果
1

高血圧予防！

白菜にたっぷり含まれる**カリウム**は、塩分を体外に排出する働きがあるので、高血圧の方におすすめな野菜です。カリウムは煮ると水に溶け出すため、**スープごと**飲むようにしてください。

肉や魚の旨みを吸収する白菜の性質を活かして**薄味**で食べましょう。

効果
2

便秘解消で、 がん予防にも！

白菜に含まれる**食物繊維**は多くはありませんが、煮込むとかさが減って、一度にたくさん摂れることが魅力♪

トロリとしていて消化もいいので、胃腸の弱い人にもピッタリ。排便が促されると、大腸がんの予防になります。

効果
3

ダイエット 効果！

100gあたり14kcalと極めて**低カロリー**。**肥満防止**にもってこいの健康野菜です。



効果
4

ツルツル 肌に！

ビタミンCはコラーゲンを作ったり、シミ・そばかすの原因のメラニンの生成を予防します。シミ・そばかすのないツルツルお肌♪

白菜 いっぱいのお鍋 レ・シ・ピ

冬野菜とカキのもち鍋

材料2人分

- もち……………4切れ
- タラ(切り身)……………1切れ
- カキ……………8粒
- ごぼう……………1/2本
- 白菜……………1/8カット
- ねぎ……………1本
- せり……………1/2束

- A
- 〔だし……………500cc
 - しょうゆ……………大さじ2
 - 酒……………大さじ2
 - みりん……………大さじ2



作り方

- ①もちは半分に切り、トースターなどで焼いておく。
- ②タラは4等分に切る。カキは流水でよく洗う。ごぼうはピーラーで細長く切って水にさらし、白菜、ねぎ、せりは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にAを入れて一度煮立たせ、ごぼう、白菜、ねぎ、タラを入れる。火が通ったらカキ、せりを加えてさっと煮、もちも加える。

●料理制作 鈴木 薫
撮影・吉田 篤史 スタイリング・朴 玲愛



2011.1.1
no.86

Salu!

No.86 IHI グループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成23年1月1日発行
編集責任者=常務理事 滝 英樹