１１月１９日（木）

　きょうは、“白菜のみそ汁”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る東洋の野菜です。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、カゼ予防にとても効果があり、カリウムには体の中のいらない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。