

野菜ソムリエ Canacoの

白菜の豆知識

養生三宝の

大根、豆腐、白菜

免疫力の向上

体を温める

胃腸をキレイにする

薬膳、栄養士料理にも使用

《加熱と生の両方を食べる》

セロリン ☐ と食物繊維



旬
11 ~ 2月

アブラナ科
葉の花
花言葉: 固い約束
(葉が重なる合点)

《選い方》

太さ → ずいり重く、上まで葉しり
ちみち!!

半分や1/4 → 葉がしりり

芯の高さが1/3以下

成長点

盛り上がりしているものは ☒ ×

《採り方》 成長点を切る!!

水分飛ばしアジサイ型 ☐ !!

丸ごと新聞紙に包む



外葉から使用 ☐ も

白菜、オレジ白菜

葉がやわらかくアツモ少な、= 生で!!

《黒い点は...》

白菜のポリフェノール「生理障害」で出てくるもの。

自然の冷蔵庫に(早) → 冷蔵よりよい味も

栄養過多
気温

水分量が多い

ズレる

水栽培されたものの
密度 かなり多
現れやすい。

むくみ解消、高血圧予防に カリウム

体内の余分な塩分を排泄、1kgあたり 95% 含む - 血液をキレイに

解毒、便秘解消に 食物繊維

水 0.3

7 1.0

ワカ
フルー
コン
etc

水に溶け、水分を吸収
足らぬ



腸をよりよく
便の排出を促進

7 2 = 水 1

1/2に3分

風邪予防、美肌に ビタミンC

* 熱と水に弱いので生で!!

* 2.0gあたり 3.0g 以上は 1.0g