えいよう通信

2026年　３月
獨協医科大学病院　栄養部

この記事に関する
お問い合わせは内線3202まで

だんだんと寒さがやわらぎ、**春**が近づいてきました。
そこで今回は春野菜のひとつ、**「春キャベツ」**についてお話します。

春キャベツと冬キャベツの違い

	春キャベツ	冬キャベツ
見た目	丸い球形、内部が黄緑色、葉の巻きがゆるい	扁平、内部が白い、葉の巻きがかため
食感	水分多く、葉がやわらかめ	葉がしっかりしていて肉厚でかため
おすすめの調理方法	サラダなどの生食	煮込む、蒸すなどの加熱調理
選び方	ふわっと葉が巻いていて弾力があるもの	葉の巻きが強く重いもの

https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/201704/6740/

春キャベツの栄養素

春キャベツは様々な栄養素を含んでいますが、その中でも、季節の変わり目や年度の切り替えで、体調を崩しがちな３月にぴったりの栄養素をご紹介します。

胃腸粘膜を健康に保つ
キャベジン

胃腸粘膜の修復に必要なたんぱく質の合成を活発にする、胃酸の分泌を抑えることで、**胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防**に役立ちます。

様々な代謝機能を支える
ビタミンC

免疫力を高める、ストレスを和らげる、肌荒れを予防するなどの効果があります。

キャベジンはキャベツから発見された成分で、市販の胃腸薬にも含まれています。
特にキャベツに多く含まれていますが、トマト、レタス、セロリなど他の野菜にも含まれています。

キャベジン、ビタミンCともに**水に溶けやすく、加熱に弱い**という特徴をもっています。
洗ってから刻む、水にさらし過ぎない、生で食べるなどの工夫をしましょう。
春キャベツ、冬キャベツの栄養素に大きな違いはありませんが、
春キャベツは生食向きのため、効率的にキャベジン、ビタミンCを摂取できます。

＊腎機能が低下している方、消化器系の疾患の方など、病態により野菜の摂取方法に注意が必要な場合があります。
詳しくは医師、管理栄養士などにご相談ください。

https://eiyokentei.or.jp/blog/3227/

加熱不要で簡単！

春キャベツと大根のさっぱりあえ

栄養量(1人分)	
エネルギー	22kal
ビタミンC	14mg
食塩相当量	0.4g

材料(1人分)

	春キャベツ	2/3枚(30g)
	大根	3/4cm(20g)
	塩	0.2g
A	鰹節	1g
A	白ごま	小さじ1/3(1g)
A	酢	小さじ1/3強(2g)
A	醤油	小さじ1/6(1g)
A	砂糖	0.2 g

作り方

① 春キャベツは食べやすい大きさに切ります。
② 大根は厚さ3mmのいちょう切りにして、塩を振ります。10分ほどおき、流水で塩を洗い流してから水けをしっかりと絞ります。
③ ボウルにAを混ぜ合わせ、春キャベツと大根を加えてあえたら出来上がりです。

https://oishi-kenko.com/recipes/4090