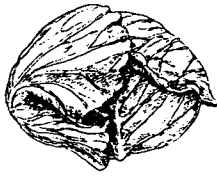


医食同源

富山医薬大名誉教授
薬学博士
森田直賢



～その13. キャベツ タマナ 甘藍～



キャベツ タマナ 甘藍

Brassica oleracea L var capitata L
アブラナ科

これはヨーロッパ西北部の海岸原産で、古くエジプトやギリシャで薬として用いられ、日本には明治の初期に伝来しました。これは多年草で、春から初夏に出る春キャベツと冬キャベツに大別されます。この品種は多く、葉キャベツは結球しないケールから結球するキャベツや芽キャベツ、グリーンボール、レッドキャベツ、それにブロッコリーやカリフラワーなどもこの中に含まれます。

【成分・薬理】

生のキャベツ100g中、カリウム200mg、カルシウム43mg、リン27mg、鉄0.3mg、アエン0.2mg、マンガン0.15mg、カロテン50 μ g、ビタミンK78 μ g、ビタミンB₁0.04mg、ビタミンB₂0.03mg、ナイアシン0.2mg、ビタミンB₆0.11mg、葉酸78 μ g、ビタミンC41mgなどです。

特有成分としてのキャベジン（俗にビタミンUといわれる）を含んでいます。ビタミンCは抗酸化作用が強く、細胞壁のタンパクのコラーゲンをつくるのに必要で、また抗菌作用があって、風邪を予防し、疲労を回復し、皮膚の肌荒れを良くします。

ビタミンCは、ビタミンEとの併用によって効果が数倍昂まるといいます。キャベツ生葉2～3枚摂取して、成人のビタミンCの必要量の半分に相当します。ビタミンC1日量は100～200mgです。

次に特有の成分のキャベジン（ビタミン様のもので、胃酸の分泌を抑え、胃と腸の粘膜での新陳代謝を活性化して、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を治すと考えられ、また、胃・腸の粘膜の修復に必要とするタンパクを合成する作用があります。潰瘍での出血は含有のビタミンKが出血を止めてくれます。

同属のブロッコリー（生）100g中、ビタミンC120mg、葉酸210 μ g、カリウム360mg、またカリフラワー（生）100g中、ビタミンC81mg、葉酸94 μ g、カリウム410mgなどです。

またキャベツには、抗ガン作用のあるインドール-3-アセトアルデヒドや芥子油のアリルイソチオシアネート（芥子油）などを含み、発ガンを抑える過酸化酵素（パーオキシダーゼ）を多く含んでいます。その他必須アミノ酸のトリプトファンやリジンを含み、そしてミネラルのカリウムやカルシウムなどを含み、利尿作用や高血圧を予防し、骨の補強をします。

【薬効】

キャベツの食物の持つ効用は五性の中の平で、寒と熱のひずみがなく、食物として常用して滋養強壮作用があり、五臓六腑を整えて気力を充実します。