



～その9、カブ(蕪菁)～



カブ(蕪菁)

Brassica Rapa Lの変異で、Brassica Rapa L var glabra Kitamuraと考えられる

原産地は地中海沿岸や西アジアと言われ、日本では古くから栽培されている2年草です。カブはカブラ、カブナなどと言われます。

茎は高さ約90cmに達し、葉の形は先の方は鈍形で先太り、へりには鋸歯があって倒卵披針形をなします。

カブにはいろいろな品種があります。それは、ショウゴインカブ、オオミカブ、ナガカブ、テンノウジカブ、コカブなどです。その他に、ヤマカブ、スエカワカブ、キソカブ、円筒形のものでアカナガカブやヒノナなど珍しいものもあります。根が紅紫色のものはカブの仲間ではなく、ハツカダイコン (Radish) でダイコンの原種です。

【成分と薬理】

カブ(葉・根、ゆで) 100g中(左が葉、右が根)、カリウム180mg・310mg、カルシウム190mg・28mg、リン47mg・32mg、鉄1.5mg・0.3mg、カロテン3200 μ g・0 μ g、ビタミンE3.3mg・0mg、ナイアシン0.2mg・0.6mg、パントテン酸0.24mg・0.22mg、ビタミンC47mg・16mg、食物繊維3.7g・1.8mgなどです。

根にはデンプンを消化するアミラーゼが多く含まれています。また、根や葉にはグルコイソチオシアネートのシニグリンが含まれており、ガン

を抑制します。

根の皮部の油にある一成分のラビンは10万分の1の濃度で、各種細菌や真菌、酵母菌や寄生虫を抑制する作用があります。また、甲状腺ホルモンのチロキシンの分泌を促進して甲状腺の機能を高めます。

ミネラルのカリウムは利尿作用があり、血圧の上昇を防ぎます。カロテンは体内でビタミンAとなり、トリ目を防いだり免疫力を高めます。成分の中でも多く含まれるカルシウムは、骨の生成や破骨に重要なもので、骨粗しょう症の予防のために大事なものです。

根と葉からの抽出のエキスは大腸菌を抑えますが、黄色ブドウ球菌には無効であります。

【薬効】

カブは根や種子を蕪菁(ぶせい)根や蕪菁子、全草を蕪菁と称し、民間的には、解毒や解熱、利尿、黄疸、セキなどに用います。また、急性乳腺炎の痛みに対して、根と葉に塩を少々加えたあと、すりつぶしてガーゼや布にのせ、3～5回、乳の上に塗布すると良いと言います。

その他、ひび、あかぎれ、しもやけなどに対して、根をすりつぶし、ゆずの皮と一緒に煮詰めたあと、酢を混ぜて塗布したりもします。声がかれには根のおろし汁を飲む。虫刺されにはおろし汁を患部につける。セキには根の汁に氷砂糖を入れて服用する。腹痛の時は根の汁や種子を用いると良いです。

【食用】

カブの根は煮食し、茹でていろいろな料理に用います。また、漬物には風味があります。カブは低温での花芽から黄花に純タンパクを含み、その組成のアミノ酸のトリプトファンやリジンの多いタンパクで、主食を補う効果は大きいとされています。