

すばらしい漬け物の健康効果



【野菜繊維の働き】

イギリスの医学者・パーキットにより、現代の文明国で問題になっている病気・糖尿病、動脈硬化、心臓病、大腸がん、結石症などは、食物繊維(ダイエリー・ファイバー)が不足していることが突き止められ、人体内で野菜繊維が便通を良くしたり、発がん防止に効果のあることが知られています。

- 生野菜から脱水した漬け物は、まさしく食物繊維の濃縮であり、ノンカロリー食品として健康になくてはならない食品といえます。

食物繊維 (g/100g中)

野菜および食品	食物繊維
京 菜	2.71
な す	1.11
白菜 (生)	0.84
白菜 (塩漬)	3.4
にんじん	1.16
キャベツ	1.12
きゅうり	0.64
大根	0.89
たくあん漬	2.9

(辻啓介氏による)

漬け物はビタミンがいっぱいです。

●ぬか漬けのビタミンB (概/100g中)

野 菜			ビタミン		野 菜			ビタミン	
			B1	B2				B1	B2
かぶ	葉	生	0.07	0.15	大根	葉	生	0.07	0.13
		ゆでる	0.02	0.04			ぬか漬	0.21	0.14
		塩漬	0.07	0.20			生	0.03	0.02
		ぬか漬	0.27	0.21			ぬか漬	0.36	0.04
	根	生	0.03	0.03	きゅうり	根	生	0.04	0.04
		水煮	0.03	0.03			ぬか漬	0.20	0.04
		塩漬	0.03	0.04			生	0.04	0.04
		ぬか漬	0.28	0.05			ぬか漬	0.10	0.04

「四訂 日本食品標準成分表」による

ビタミンBは、水溶性のため、豊富にBを含む米ぬか漬床で漬けた野菜は何倍にもビタミンBが増加します。

※ ビタミンAは有色野菜に多くカロチンの形で含まれています。

●漬け物のビタミンC (概/100g中)

品 名	ビタミンC	品 名	ビタミンC
かぶの葉 (生)	75	たくあん漬	15
(ぬか漬)	42	べったら漬	15
きゅうり (生)	13	野沢菜漬	38
(ぬか漬)	13	広島菜漬	34
なす (生)	5	福神漬	0
(ぬか漬)	6	らっきょう漬	0
白菜 (生)	22	梅漬	0
(塩漬)	29		

「四訂 日本食品標準成分表」による

ビタミンCは、保存漬けなど長期の漬け込みではかなり分解するが、一夜漬けや浅漬けはあまり分解されずに残ります。

ビタミンCの残留データ

- たくあん3ヵ月漬け込みで 10%位
- 白菜 30%位
- キャベツの即席漬 70~80%位