



# マメ知識

Vol.2

## お鍋の定番！！白菜



### ★食べ方★

【煮物やスープ】

内臓の働きを良くしたり、二日酔いを防ぐ

【生・浅漬け】

ビタミンCを損なわず、美肌効果や老化予防

【キムチ】

がん予防や腸内環境をよくする効果

1枚 約100gあたり

エネルギー：**14キロカロリー**、たんぱく質：**0.8g**

脂質：**0.1g**、炭水化物：**3.2g**





# ★白菜の主な栄養素★

食物繊維

ビタミンC

ビタミンK

葉酸

カルシウム

カリウム



**カリウム** : 余分なナトリウムを排出!  
血圧を下げ、むくみ防止

**カルシウム** : 骨や歯の材料  
イライラを解消

