

*** 今日の健康(3月)***

< ビタミンU 胃潰瘍を予防する効果 >

胃腸薬の成分にもなっているビタミンUは、キャベツから発見された成分で、キャベツに最も多いのですが、植物全般に含まれます。例えば、同じアブラナ科の白菜やブロッコリー、キク科のレタス類、ユリ科のアスパラガス、また、お茶の新芽や小麦にも含まれています。

ビタミンUはビタミンではなく、アミノ酸の一種です。ビタミンのような必須成分ではありませんが、体に必要だと考えられたようです。Uは英語で潰瘍を意味する「ulcer」の頭文字から名付けられました。



< ビタミンUの作用 >

抗潰瘍性作用、つまり胃潰瘍になりにくくする作用があります。医薬品として認められ『キャベジン』など胃腸薬の成分になっています。胃腸の粘膜組織を作り、壊れた組織を修復する働きがあります。粘膜細胞への血流を促進し、胃酸を調節します。ビタミンU摂取後、2、3時間で粘膜が補強され、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の発症を予防します。

肝臓の機能を高めて脂肪肝を防いだり、抗酸化作用もあり、ガンや動脈硬化の予防をします。腸壁を修復する蛋白質の合成を促進します。

< ビタミンUの多い食品 >

春に出回る柔らかいタイプの春キャベツに多く、冬の固くしまった寒玉系に少ないという傾向があり、グリーンボールなどのボール系はその中間です。春キャベツの中心に近い黄色い葉に多く含まれ、外葉の緑の濃い部分や中肋(ちゆうろく)という白い葉脈、しんにはあまり含まれません。

キャベツのビタミンU含量の傾向としては収穫後でも、低温で貯蔵するとビタミンUが増え、冷蔵庫の奥に忘れられていたようなものほど多くなります。ビタミンUが多い分、においも強くなりますが、切ってみて中がきれいだったら傷んでいません。春キャベツでも一カ月ぐらいいは問題なく食べられます。

< ビタミンUの摂り方 >

ビタミンUは比較的熱に弱く、ロールキャベツのように長く煮ると分解してしまうので、生がおすすです。また、酸性で壊れにくいので、酢等を使って食べるとよいでしょう。

ビタミンUの過剰摂取、欠乏症は特にありません。1日摂取量の目安などはまだわかっていません。