

乳酸キャベツ

リビングサービス課 中川 拓哉

皆さん、「乳酸キャベツ」ってご存じですか？ 最近テレビや雑誌などで取り上げられてる「乳酸キャベツ」ですが、体にいい効果があるみたいです。「乳酸キャベツ」って初めて聞かれた方もいらっしゃると思いますので簡単にご紹介させていただきます。

「乳酸キャベツ」とは

「乳酸キャベツ」とは、ドイツでは国民食と呼ばれるほどのもので、キャベツに塩を加えてできる発酵保存食のことです。ドイツでは冬の間の保存食としてかかせないものとなっています。

キャベツには植物性乳酸菌がついていて、それを発酵させることで乳酸菌が増殖します。キャベツは食物繊維も豊富でビタミンU・ビタミンB・ビタミンCなどが豊富な野菜です。

「乳酸キャベツ」の効果

次に「乳酸キャベツ」の効果についてですが、「乳酸キャベツ」の一番の効果は、腸内環境を整えることです。キャベツには多くの食物繊維が含まれているため、便秘解消につながります。

また、キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン) は肝臓の解毒作用を活性化させるため、デトックス効果が期待できます。

腸内環境が整うことに加えて、ビタミンB・ビタミンCなどの効果で美肌効果も期待できるとのことです。

さらには、カロリー燃焼を促進する作用もあるため、ダイエット効果にも期待ができるすばらしい保存食です。

「乳酸キャベツ」の作り方

そんな「乳酸キャベツ」の作り方の説明をさせていただきます。

材料

まず材料ですが、キャベツ1玉に対して、粗塩が小さじ4、きび砂糖が小さじ1／2の割合が目安です。

また、スパイス類を加えるのもおすすめです。

作り方

作り方は、まず、キャベツの外葉がある場合は剥いてから、4等分にして芯を切り落として洗い、水気をきって千切りにします。細かいほど発酵しやすくなります。

次に、まずは袋に半分の量のキャベツを入れ、半分の量の塩を入れて混ぜます。その後、残りのキャベツと塩、そして砂糖を加え、袋の上からなじませるようによくもみます。大きめの密閉袋1枚に、ちょうどキャベツ1個分が入ります。

次に、手でギュッと押して、余分な空気を抜きます。(空気の量が多いと発酵がすすまないため、きちんと空気を抜きます)

その後、袋の口を閉じ、重しをのせて常温で置いておきます。(重しは500mlのペットボトル3本分程度)

発酵させるのに、だいたい3～6日間程度置いておきます。時々味見をしてみて、酸味があり、泡(炭酸ガス)が出ているなどがあれば、発酵しています。

その後、清潔な瓶などに中身を移します。その後は冷蔵庫で保存します。日が経つごとに酸味がでて旨味が深くなっていきます。だいたい冷蔵庫で1ヶ月程度保存できます。

使い方

使い方としては、そのまま食べてもいいですし、肉やソーセージなどと煮込んでもおいしく食べられます。

最後に、キャベツを発酵させることで痩せやすい体になっていくと他のサイトには載っていました。毎日少しずつキャベツを食べて痩せれるなら私も一度試してみようと思います。

「乳酸キャベツ」は簡単なレシピなので是非皆さんも一度作ってみてはどうでしょうか？

参考 : <https://kininaru.red/1290.html>

アポ新聞

蚊の恐怖

総務課 橋本 純子

暑い夏がやってきましたね！ 皆様いかがお過ごしでしょうか？ 夏といえば、蚊が発生する季節でもありますね。就寝中に耳元で蚊が「ブーン」なんて音を立てだすともう、蚊を倒すまでは眠かるうが何時になるうが、倒すまでは戦い続けるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 実は私も、その中の一人です。今回はそんな蚊についてお話をしたいと思います。

蚊に刺されやすい人の特徴

- 赤ちゃんや子供（新陳代謝の活発な人がさされやすい）
- 妊婦
- 日焼けをしている人、若しくは黒い服を着ている人（服の色と蚊に刺される割合を調べた実験では「黒、青、赤、褐、緑、黄、白」の順に蚊に刺されやすく、白い服より黒い服の方が3～4倍も蚊に刺されたそうです）
- アルコールを摂取した人
- 香水、体臭など
- 二酸化炭素排出量の多い人（蚊は人の吐く二酸化炭素を50m先から感知する能力があるそう）
- 汗かきの人

蚊にさされて高熱が出る？ 蚊アレルギー（蚊刺過敏症）にはご注意を!!

蚊に刺された後、赤みやかゆみだけでなく、高熱が出たり、なかなか治らない深い傷ができたときは、蚊アレルギーとも呼ばれている「蚊刺（ぶんし）過敏症」の可能性があります。

子どもの場合は、蚊に刺された後かなり強い炎症が起こることがあり、時には水ぶくれ（水疱）ができることもあります。が、通常は数日から1週間程度で症状は治っていきます。

しかし、蚊に刺されてから半日以内に38℃以上の高熱を伴い、水疱から深い傷（潰瘍）となり、その傷痕が1カ月以上経っても治らないときは蚊アレルギーの可能性が高いです。このアレルギーの発症にはヘルペスウイルスの一種である、EBウイルスが関係していると言われています。

蚊アレルギーの治療方法

蚊アレルギーの治療法として、まず、蚊に刺された箇所に抗ヒスタミン薬の外用薬やステロイド入りの抗ヒスタミン薬の外用薬を使用します。(かゆみの症状が強い場合には、抗ヒスタミン薬の内服で治療する場合もあります)

また、これらの薬が無い場合には、かきむしらない事や、刺された箇所を冷やす事で応急処置をしましょう。症状が酷い場合は医療機関を受診すべきです。

蚊の撃退方法

- 手を左右に構えてたたくのではなく、蚊は上下に飛んでいるため、手を上下に構えて挟み撃ちをするとほぼ仕留められるそうです。
- 虫よけスプレーを使用する

いかがでしょうか？ 私は運転中に車の中に蚊が入り込み、ブーンと不快な音と、一度に数か所も刺された悲しい過去があり、それからは社内で使用できる虫よけスプレーを使用しています。ありがたいことにこれを使用すると、蚊に刺されることなく快適に運転もできますので、手放せません。今年の夏も撃退グッズでなんとか夏を乗り越えたいところです。

