

原産地は地中海沿岸だから、はじめにキャベツの味に親しんだのはギリシア人たちであろう。それが北欧の国々に伝えられ、厳寒地でも栽培できる、しっかりと玉に巻く品種に改良された。

わが国でキャベツが一年中出回るようになったのは戦後になってからで、そのうちでも3~5月が旬の新キャベツは最も味がよい。

キャベツというと、最近では胃潰瘍に効くということで、大もてだ。

確かにビタミンA、B1、C、U、カルシウムなどの抗潰瘍成分がたっぷりと含まれている。

キャベツに含まれるカルシウムは、量的にも多くしかも吸収されやすい。

このカルシウムが、崩れた組織の補修をして潰瘍を治す。同時に骨へのカルシウム補給を促すので、高齢者の骨折防止に役立つ。

また神経を落ち着かせてイライラを防止するから、寝つきの悪い人は利用するとよい。

さらに、高血圧の人の興奮性をおさえるのにも有効だ。

ビタミンUは抗潰瘍性ビタミンといわれているもので、キャベツにはたくさん含まれている。

そこで、キャベツの中のUを抽出して抗潰瘍薬にするという発想も当然生まれてくるわけだが、より自然により確実に潰瘍の根治をはかるためには、天然の食品であるキャベツをそのまま用いて、各種の成分を総合的に取るほうがよい。

ジュースでキャベツ・ジュースにして利用する方法が最も効果的だ。

キャベツの中のビタミンCも、潰瘍に有効だ。

Cは、粘膜や内臓の出血傾向を防止する作用を持っているからだ。また、C欠乏では疲れやすくなり、睡眠障害を起こしやすいがキャベツの常食によってこれらも防止できる。

キャベツの美容効果もすばらしい。

クエン酸、コハク酸などの有機酸が新陳代謝を盛んにして、肝臓を強くする。

各種酵素は腸内の異常発酵を防止して胃腸を健全にする。
このため、整腸、浄血、貧血防止がはかられ、皮膚生理は正常化される。
キャベツを常食していると、シミや吹き出物が自然に治っていくというのも当然の話であろう。

料理のつけ合せにはキャベツの千切りが盛んに用いられる。
キャベツには蔞酸などのアク成分が少なく、適度の甘味（糖分）と辛味（硫黄化合物）が含まれ、繊維も比較的軟らかい・・・ナマ食にはおあつらえ向きの特性を備えているからだ。

その千切りキャベツをパリッとさせるために、たいていは切ってから水に浸す方法がとられている。
確かに口当たりはよくなるけれど、水に溶けやすい成分が溶け出してしまうから、なるべくなら冷蔵庫に入れて適度に冷やす程度にとどめたい。

体の冷えやすい人は十分に加熱したものをとるようにしたい。
たとえ熱に壊されるビタミンがあったとしても、有効成分のすべてが失われてしまうわけではないし、加熱することによって、利用しやすくなる成分もある。
体の機能が減退して元気のない人には、加熱の薬効が有効である。その際は、煮汁も一緒に利用することが大切だ。