

## ● キムチ



キムチという言葉の起源は、「野菜の塩漬け」を意味する「沈菜（チムチエ）」が長い年月が経つうちに、沈菜（チムチエ）→チムチエ→キムチエ→キムチの形に変わり、定着したといわれています。キムチは発酵食品であり、乳酸菌の作用によってビタミン（B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシン、B<sub>12</sub>など）が生成されるためもとの野菜より栄養価値が高まります。国内で流通している浅漬けタイプのもものは、一般にビタミン含量が低いので、食べるなら伝統的な作り方で作られているものを選ぶと良いでしょう。

【参考】 食べ物と健康 食品の科学（2015）、独立行政法人 国立健康・栄養研究所、(株)南江堂、p186