



春菊

地中海沿岸が原産で、春に黄色の花を咲かせるため、春菊という名前がついています。関西では「菊菜」の呼び名で親しまれています。日本へは室町時代に渡来したといわれ、江戸時代から栽培が始まりました。食用としているのは日本と中国のみで、ヨーロッパでは観葉植物として楽しまれているそうです。

旬：11月～3月

春菊は1年中栽培されていますが、栄養が豊富で一番おいしいのは、11月～3月の寒い時期です。

栄養

栄養価の高い緑黄色野菜で、β-カロテン（ビタミンA）、ビタミンB1、B2、C、カリウム、鉄、カルシウム、食物繊維などが多く含まれています。

- **β-カロテン**の含有量はほうれん草以上。カロテンは抗酸化ビタミンのひとつで、細胞を傷つける活性酸素の除去に力を発揮します。免疫力を強化したり、肌の健康を維持する働きもあり、美容や丈夫な体作りに欠かせません。油やタンパク質とともに食べると吸収率が上がります。
- 骨や歯を形成する**カルシウム**は春菊100g中120mg（牛乳では100g中110mg）と豊富に含まれています。
- 貧血を予防する、**鉄**、**葉酸**、ナトリウムの排泄を促す**カリウム**、便秘予防の**食物繊維**などが多く含まれています。
- アク成分のシュウ酸が少なめなので、下ゆでの必要がなく、サラダにも使えます。

独特の香り……

特有の香りは、α-ピネン、ベンズアルデヒドなどの精油成分で、自律神経に作用し、胃腸の働きを活発にし、胃もたれを解消するなど、健胃作用があるといわれています。

春菊の種類



中葉春菊

葉がうすくて切れ込みが深いもの。全国的に栽培されている。



大葉春菊

鍋春菊、おたふく春菊とも呼ばれる。葉が大きく丸みのあるもの。



スティック春菊

香りがマイルドでクセがない品種。茎の菌ごたえを生かしてサラダなどに。

野菜の色は健康の色

春菊、ほうれん草、小松菜などの緑色の野菜にはクロロフィル（葉緑素）が多く含まれています。クロロフィルには、抗酸化作用があり、ガン予防に効果があるとされるほか、解毒作用、貧血の予防と改善、血中のコレステロール値の上昇を抑制する働きがあります。効果的に摂取するためには、ビタミンやミネラルなどと同様、摂取バランスに気を配ることが大切です。

レシピ

春菊のツナマヨ和え



Copyright©COOKPAD Inc. All Rights Reserved

材料	分量
春菊	100～130g
ツナ缶	50g～80g
すりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
めんつゆ(ストレート)	大さじ1
ごま油	少々

- 1 春菊の固い所は切り取り、さっと茹でる。絞って、3cm長さに切る。ツナ缶の油をきっておく。
- 2 すりごま、マヨネーズ、めんつゆ、ごま油を混ぜる。
- 3 2にツナ缶、春菊を入れてよく混ぜる。ツナ缶にも塩分があるので、めんつゆで塩分を調節する。

風邪の予防には、バランスのよい食事と休養です。

食べ物はあくまで食べ物であって、薬のように、食べてすぐに効果があるものではありません。しかし、毎日の積み重ねで食事が不規則になったり、栄養バランスがくずれると抵抗力も落ちて、風邪をひきやすくなります。規則正しく、バランスのよい食事をとることが風邪の予防の第一歩です。

参考：「旬の野菜の栄養事典」(株)エクスナレッジ