～12月の旬野菜～
春菊

一口メモ

おぐら支え愛隊
～ みんなの相談窓口 ～

春菊の豆知識

春に黄色の花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから、「シュンギク」という名が付きました。旬は冬の時期で、11月頃から2月頃にかけて市場に出回ります。種類は名前にもついているキク科キク属になり、関西では「菊菜」と呼ばれています。
元々は地中海沿岸を原産とする野菜で、日本へは中国を経由して室町時代に渡来しました。中国では漢方薬として使用されていますが欧米では、キクの香りがあまり好まれないことから、観賞用の植物として栽培されているようです。鮮度が落ちやすいので緑色が濃くツヤのあるものを選び、1～2日で使いきりましょう。出荷量が多い県は、千葉県・栃木県・茨城県・群馬県・宮城県で、月によって順位が変わります。

栄養について

春菊の栄養は緑黄色野菜の中でも群を抜いて豊富に含まれています。抗酸化作用のある**β-カロチン、**貧血予防に欠かせない**鉄分**、過剰に摂取したナトリウムを体外へ排出し高血圧や浮腫みを予防する**カリウム**、骨の生成に欠かせない**カルシウム**、貧血や動脈硬化の予防効果のある**葉酸**、皮膚や粘膜、目の健康維持に**ビタミンA**、健康な肌作りに**ビタミンC**など独特の香り成分は自律神経に作用し、食欲の増進やせきを鎮めるなどの働きがあると言われています。

出典：JAグループとれたて大百科/農畜産業振興機構

とっても簡単！おすすめ栄養レシピ

切って混ぜるだけ春菊サラダ

【材料1枚分】

	サラダ春菊	1袋
	ツナ缶	1缶
a	マヨネーズ	適量
a	めんつゆ	小さじ1

【作り方】

1. 水洗いした春菊を葉と茎に分ける
2. 葉は一口大にちぎり、茎は食べやすい大きさに切り、ラップをしてレンジで1分チンする
3. ボウルに入れた2とツナをaと和えたらたら出来上がり♪

※aの代わりに、ポン酢で和えてもGOOD！！

本厚木にある有名なラーメン屋さんでは、塩ラーメンの上に春菊がトッピングされていました。ご家庭でも試してみては？

野菜の事は鈴木さんに聞け！

春菊を選ぶ時のポイント

先のギザギザがしっかりして葉っぱの柔らかいものは、採れたて。逆に古くなっているのは、葉先が変色してたり、葉っぱ全体がシャキッとしているのは、ひょっとしたら水につけて、元気にしてるように見せてるのかも？

新しい

古い

2022年最後の一口メモになりました。今年もコロナウイルス感染症に振り回された一年でしたが、ワクチンの接種も重要ですが、普段の生活から免疫力を高める生活を心がけることが大切です。免疫力を高めるポイントは①栄養バランスの取れた食事②適度な運動③十分な睡眠④体を冷やさない⑤ストレス解消⑥腸内環境を整える。以上の6つのことを頭の片隅においてください。笑うことは免疫力を活性化させるため、口角を上げて笑顔を作るだけでもOKです！一日一回でもいいので笑う機会をつくってくださいね。
2023年は卯年です。十二支に込められた卯の意味は「飛躍・向上・豊作・家内安全」です。皆さんにとって良い1年になりますように。

生活支援コーディネーター　髙橋