



1 2月の野菜、春菊。

その効果・効能とは…

鍋に欠かせない定番野菜として愛されている『春菊』。ミネラルやビタミンなどさまざまな栄養が豊富に含まれています。

現在はほぼ1年中出荷されていますが、実は旬の時期は11月～2月頃の冬なのです。

冬が旬なのになぜ春菊と呼ぶのか？

それは、春に花が咲くからです。日本のものという印象の強い春菊ですが、原種は、ヨーロッパ南部では鑑賞用のクラウンデイジーとして親しまれています。日本では食用の野菜として改良しており、花が咲く前の春菊を食べているのです。

花が咲いた
春菊♪



春菊の栄養と特徴

■ β -カロテン

春菊には小松菜とほうれん草くらい、たっぷりと含まれています。抗酸化作用があり、体内でビタミンAに変わること知られています。

※抗酸化作用とは？

体の中が錆びつく(酸化する)ことによって起こる老化・がん・シワ・しみ・糖尿病や脂質異常症、動脈硬化などの**生活習慣病を予防する作用**のことです。

ポイント！

- ★ β -カロテンは生では吸収されにくいので、油と一緒に加熱すると栄養の吸収率がアップ！
油炒めや揚げ物にすると効率よく摂ることができます！
- ★ 料理に使う油を抑えたい場合には、卵の黄身など脂質が多い食べ物と一緒に食べたり、ゴマ油やドレッシングであえる事でも吸収率がアップします！

■ ビタミンC

皮膚の状態を健康的に維持し、風邪の予防にも重要なビタミンです。

抗酸化作用があり、動脈硬化による心筋梗塞の予防にもつながります。

ポイント！

ビタミンCは熱や水によって破壊されやすく、効率よく摂取するのが大変です。そのためには、適切な調理法と賢く摂取することが重要です。

★一番有効なのは、ビタミンCを含む食品を生の状態のまま食べることです。生では食べづらい野菜などは、**果物といっしょにミキサーでジュースにすると飲みやすくなります。**

★加熱時間が短く、水にもさらされない電子レンジはビタミンCを壊さず調理できます。

■ 骨を丈夫にするミネラルが豊富

カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルが豊富に含まれています。

どれも骨を作る栄養素なので骨を丈夫にし、健康を維持できます。

ポイント !

カルシウムは、不足すると骨の中の蓄積されたカルシウムで補おうとするため、骨がスカスカになってもろくなります。

★ 1日3食きちんと摂らないと必要な栄養素が不足して、カルシウム不足になるので、さまざまな食材(野菜、大豆製品、骨ごと食べられる小魚、海藻類、牛乳、乳製品)からカルシウムをとりましょう。

★カルシウムの吸収をよくする栄養素、ビタミンD(イワシ、サンマ、鮭、干しシイタケ)や、ビタミンK(納豆、海藻類、野菜)と一緒に摂りましょう。