



秋が深まってまいりました。そろそろ寒くなってきたのでお鍋でも、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 今日そんなお鍋の友、春菊をご紹介します。

春菊の栄養価

旬はおおむね11月から3月と言われ、今の時期にピッタリの春菊ですが、大きく分けて3つの栄養素が豊富に含まれています。

① β-カロテン

『β-カロテン』は緑黄色野菜などに多く含まれている『カロテノイド』の一種であり、必要に応じて体内で『ビタミンA』に変換されて作用する栄養成分です。そんな春菊に含まれている『β-カロテン』は、実は葉物野菜の中ではトップクラスの含有量なのです。

一体どれくらいの含有量なのかというと、同じ緑黄色野菜の中でも栄養価が高いとされているほうれん草に含まれる『β-カロテン』は100gあたり4200μgであるのに対し、春菊に含まれる『β-カロテン』は100gあたり4500μgとなっています。

『β-カロテン』は、皮膚や粘膜を保護・丈夫にしてくれる効果があるので、風邪予防や喉や肺などの呼吸系統を守る働きやアンチエイジング効果・生活習慣病予防に効果があると言われています。

また、強い抗酸化作用も注目されており、ガン予防に大きく貢献すると言われている栄養素です。動脈硬化や高脂血症などの予防にも効果的と言われています。他にも、視力を維持していく上でも重要な栄養素として注目されています。



② カルシウム

『カルシウム』はミネラルに分類される栄養素であり、骨や歯を強くする働きや神経の興奮を和らげる効果もあります。『カルシウム』は骨作りに欠かせない栄養素で、骨粗しょう症の予防にも期待できます。

また、野菜の中で『カルシウム』を多く含むのは小松菜（100gあたり170mg）となっていますが、春菊は100gあたり120mgと、小松菜より約50mgほど少ない程度です。しかも、小松菜は加熱（茹でた場合）す

ると150mgにカルシウムの含有量は減ってしまいますが、春菊は加熱（茹でた場合）してもカルシウムの含有量が変わらないといった点も魅力の一つです。

③ ビタミンK

春菊には『ビタミンK』も含まれています。『ビタミンK』は血液凝固を助け、止血作用に効果がある栄養素です。さらに、カルシウムを取り込むサポートも行ってくれるので、血液の止血や丈夫な骨を形成するのに欠かせない栄養素です。

『ビタミンK』が不足していくと骨粗鬆症などの骨がもろくなる病気になりやすいので、摂取することでこれらの症状を予防する効果に期待できます。骨を形成してくれたり、止血作用がある『ビタミンK』は、大人だけではなく、ケガの多い成長期の子どもたちにとっても大切な栄養素ですから積極的に摂取しましょう。

ただし、ワーファリンというお薬を飲んでいる方は要注意です。お薬の効き目が悪くなってしまいます。

春菊の美味しい食べ方

そんな春菊を美味しく食べるにはやはり鍋！美味しく食べられるレシピをご紹介します。



ぶりのおろし鍋

材料 【分量(4人前)】

ぶり 4切れ	白菜 1/4個
春菊 1/2袋	長ねぎ 2本
しいたけ 4個	豆腐 1/2丁
にんじん 少々	大根おろし 3カップ分
ポン酢 少々	昆布だし 1と1/2カップ

作り方

- ① ぶりは一口大に切る。その他の鍋材料は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に昆布だしと大根おろしを加え、煮立ってきたらぶりなどの煮えにくいものから順に入れていく。
- ③ 煮えたものからポン酢につけていただく。

春菊を美味しく食べて、これから来る寒い冬を乗り切りましょう！