

人口と世帯()内は前月比
男性:70,179人(+23人)　女性:70,109人(+13人)
世帯数:64,552世帯(+40世帯)
(令和7年12月1日現在・外国籍のかたも含みます)

■発行／深谷市 編集／秘書課
048-856-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号
■https://www.city.fukaya.saitama.jp/

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

冬の健康を支える緑の野菜「春菊」

1月に入り、いっそう寒さが厳しくなってきました。冬の食卓に欠かせない鍋料理の定番野菜の一つが春菊です。

春菊はキク科の野菜で、春になるとキクに似た黄色い花を咲かせることから、この名がついたといわれています。野菜の中でも β -カロテンの含有量はトップクラスで、体内で必要に応じてビタミンAに変わります。ビタミンAは夜間の視力を保つほか、皮膚や粘膜の健康、免疫力の維持にも欠かせない栄養素です。さらに、抗酸化作用を持つポリフェノールも豊富です。春菊に含まれる抗酸化成分は、加熱調理をしても安定しているという研究報告があります。寒さで体調を崩しやすいこの時期にぴったりの野菜ですね。

傷みやすい野菜なので、葉の緑色が濃く、肉厚でみずみずしいものを選びましょう。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 教授

たかはしあさか
高橋朝歌さん

キレイ・元気を応援します！ No.139

見た目が華やかで、パーティーやおもてなしにおすすめです！

春菊とサーモンのカルパッチョ

栄養価（1人分）



おすすめポイント

- ・春菊が苦手な方でもおいしく食べられます。
- ・火を使わず、簡単に作れます！

材 料 (4人分)

サーモン(刺身用)150g、タマネギ1/4玉、ミニトマト3個、クリームチーズ20g、春菊2本、**A**タレ(オリーブオイル大さじ2、レモン汁大さじ1)、塩少々、こしょう適量

作り方

- タマネギは薄くスライスし、水でもみ洗いをして水気を切っておく。
- 春菊は茎と葉に分けて切り、茎は斜め切りにする。葉の部分は食べやすい長さに切る。
- ミニトマトは半分に切る。
- ボウルに**A**を入れてよく混ぜる。
- 皿にサーモンを敷き並べ、その上に①と②を盛り、③とクリームチーズを散らす。
- 仕上げに④のタレを回しかけて塩とこしょうを振って完成。

(レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生 小田切ゆな、松村真白)

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！●市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください