

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
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）

エネルギー 164kcal	たんぱく質 8.4g	脂質 14.1g	炭水化物 2.8g	塩分 0.2g
------------------	---------------	-------------	--------------	------------



おすすめポイント

- ・春菊が苦手なかた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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 ミニトマトは半分に切る。
- 4 ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- 5 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。
- 6 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