

NEWS — LETTER

ISSUE
02
NOV
'21

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結します。また、休診情報やセミナー情報等も配信しますので、どうぞご利用ください。



栄養新聞 2021.11月号

管理栄養士

担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

ミネラルいっぱいのお野菜 - 「春菊」

管理栄養士：寺井春奈

【クリニックに影響を受けて、最近は和の食器をよく探すようになりました】

秋もピークを迎え、だんだんと肌寒い日が増えてきましたね。

今月は寒い中でも体調を崩さず元気でいられるように、ミネラルの宝庫である「春菊」についての特集です。

春菊は、緑黄色野菜の中でも栄養価の高さはトップクラスを誇ります。

抗酸化作用があり、体内でビタミンAに変身する“βカロテン”、皮膚や粘膜の健康を保ち免疫力を高める“ビタミンC”、骨密度の維持に必要な“カルシウム”、特に妊娠初期の女性に必要なミネラルである“葉酸”（胎児の成長に必要な不可欠な栄養素で医学的にもサプリメントの服用が推奨されています）などなど…たくさんの栄養が含まれています。

春菊は他の野菜と比べて葉が多く、葉に切り込みが多いため土や汚れがつきやすいです。

水を張ったボウルで数本ずつ振り洗いをしましょう。加熱しすぎると変色しやすいので、茹でるのであれば茎は1分程度、葉は30秒ほどで十分です。切らずに茹でる時は、葉の部分をつかみ茎だけ30秒ほど茹でてから葉を入れるとよいです。

→春菊は生で食べたらダメ!?

OKです。茎も生で食べられますが、硬い部分は口触りがあまり良くないので葉のみを使用した方が食べやすいです。

茎部分は細めに切って炒め物やお味噌汁の具にしましょう。

春菊は、葉の大きさや葉の切り込みの深さで種類が分かれていますが、一般的なスーパーで見かける春菊は「中葉種」です。

種類によっては“えぐみ”が強いものがありますが、中葉種は生でも食べられます。

最近は茎まで柔らかい「サラダ春菊」という名称でも販売されています。

→あの独特な匂いが苦手です…

春菊には独特な香りがしますが、これは“ペリルアルデヒド”という成分によるものです。

この成分に免疫力を高めたり、胃腸の調子を整えてくれる働きがあります。

春菊の独特な香りが苦手だという方もいらっしゃるかもしれませんが、ぜひクセの少ない品種を選んで食べていただき、この冬も元気に過ごしていただきたいです。



韓国風！ 春菊とツナのピリ辛サラダ(2人分)

【作り方】

① 春菊→よく洗い、汚れを落とした後に葉と茎を切り分ける
葉は水に5分ほどさらす。

※茎は千切りor薄いななめ切りにして一緒にしてもよいが、別料理に使用しても可

ツナ→汁を捨てる

② ボウルにAの調味料を入れて混ぜ、ツナと混ぜ合わせる
その後春菊を入れてふんわりと和え、器に盛り付けて完成。

【ポイント】

・ツナは油漬でも水煮でもいいですが、水煮の方がカロリーをカットできます。

・もう少し辛味が欲しい方はごま油を減らしてラー油を加えてもおいしいです。

【材料】

・春菊 1袋

・ツナ 1缶

A. コチュジャン 大さじ1/2

A. しょうゆ 小さじ1

A. ごま油 小さじ1

A. いらごま お好みで

A. にんにくチューブ 1~2cm