

【春菊】栄養価は、緑黄色野菜のトップクラス♪

今が旬

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月



地方によって出回る品種や呼び名が違う春菊。主に関西では「菊菜」とも呼ばれるよ。冷え込むこの時期、お鍋には欠かせないけど、他のレシピでも味わってね♪



栄養成分

- β-カロテン(ビタミンA)、ビタミンC、カリウム、鉄、葉酸、ペリルアルデヒド(香気成分)など



体内でビタミンAに変わるβ-カロテンの抗酸化作用で、動脈硬化予防や免疫力アップが期待できるぞ。カルシウムや鉄も含まれているから、骨粗しょう症や貧血の予防にも効果的じゃ。



選び方や保存法

- 香りが高く、ハリがあるもの。
- 葉が濃い緑色で、葉先までピンと張ったもの。
- 濡らしたキッチンペーパーなどで包み、ビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存。
*傷みやすいので、早めに使い切る。



オススメ料理

春菊とアーモンドのサラダ



春菊のんにく炒め



葉の部分はサラダ、茎の部分はお浸しやみそ汁に向いてるよ。お鍋の時もサッと火を通すくらいで香りを楽しんでね！油を少し使うとビタミンAの吸収も高まるから一石二鳥だよ！



参考サイト：「今月の野菜 春菊 2009年11月」独立行政法人農畜産業振興機構／「冬が旬なのになぜ「春菊」と呼ぶ？ 関西では「菊菜」とも 栄養価は」ウェザーニューズ／「春菊」野菜ナビ 参考文献：「おとなの図鑑(野菜)」ぴあ 2018年12月発行

【備考】旬は東京都中央卸売市場の統計データ等を参考にした目安です。

ソニー健康
のお知らせ
●INFORMATION●

被扶養者(家族)の住所変更届を忘れずに！

ソニー健康に加入している被扶養者(家族)の住所が変わったときは、会社への届出とは別に「被扶養者(異動)届」の提出をお願いしています。ソニー健康からの大切な郵便物が届かなくなりますので、必ず提出してください。



住所変更の
ウェブライト