

栄養科からの **栄養ひとこと便** **11月号** No.269

毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。



今月のほっと情報は「春菊（しゅんぎく）」のお話です。

春菊は、関西では「きくな」と呼ばれており、11月～2月が旬の野菜です！

栄養素

▶カルシウム：骨や歯をつくり、骨粗鬆症の予防に大切です。

▶β-カロテン：体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持に関わります。他にも、成長や視覚機能、免疫系の機能を正常に保ちます。

▶ビタミンK：血液の凝固を促進します。また、丈夫な骨づくりにも関わります。

▶葉酸：赤血球の形成を助けます。また、代謝や細胞の生産、再生にも関わります。



春菊の年間収穫量・出荷量は
大阪府が全国１位を維持しています！
（令和元年度～令和５年度）



選び方・保存方法

〈選び方〉

▶茎が太すぎず、やわらかいもの。

▶葉先までピンとしていて、香りが強く出ているもの。

〈保存方法〉

▶乾燥させ過ぎないように湿らせた新聞紙で包み、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存する。

食べ方の工夫

▶鍋料理はもちろんのこと、お浸しや和え物、炒め物でもおいしくいただけます。

▶生食にも向いているため、トッピングやドレッシングを加え、サラダとして食べることができます。

※病態により、制限がある方はご注意ください。

南大阪病院　栄養科