



ルミエールケアの  
栄養士が  
お答えする  
栄養情報!!



## 春菊 春に花を咲かせる

### 香り成分が胃腸の働きをよくします

独特の豊かな香りが食欲を増進させ、日本では、鍋ものには欠かせない存在ですが、この香りが嫌われるのか、食用としているのは東アジア地域のみだそうです。

カロチン・ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れを整えたり、ガン予防に効果があります。

香りの成分は自律神経に作用し、胃腸の働きを高めます。痰を切り咳を鎮める効果を持っています。

体の塩分調整に役立つカリウムも非常に豊富に含まれていますので、高血圧にも有効です。



### 株立ち中葉

(かぶたちちゅうば)  
関東の春菊。葉に厚みがあり、香りが強い

### 株張り中葉

(かぶはりちゅうば)  
関西では、生育しても茎が立たず、「株張り」を根から切り取る



## 香りのよさを生かして入浴剤にも

絞り汁を飲むと、高血圧によるのぼせをとり、血圧を下げる効果があります。しぼり汁はその他、打撲、捻挫、しもやけにも有効で、患部に湿布すると効果があります。おできには葉をつぶして貼るとよいでしょう。

また、葉を陰干しして入浴剤にすると、血行を促進させ、神経痛や筋肉、関節などの痛みを和らげるとされています。

香りも高く、芳香風呂としても楽しめます。

## 春菊と豚バラ肉の炒め物



### 材料【2人分】

- 春菊 …1/2 束
- 豚バラ肉…150g
- 酒 …大さじ 1
- 醤油…大さじ 1
- みりん…小さじ 1
- ごま油…小さじ 1
- 生姜(すりおろし) …小さじ 1
- かつお節… 適量

### 【作り方】

- ① 春菊、豚バラは食べやすい大きさに切る。
- ② テフロン加工のフライパンで油をひかずに、豚バラ肉をじっくり炒める。豚から出た油はそのままでOK★
- ③ 豚バラ肉がカリカリになったら、春菊の茎を加えて炒める。火が通ったら、春菊の葉を入れさっとひと混ぜし、●を加えて絡ませかつお節を加えてできあがり♪

しめじを入れて  
作ってみました♪  
春菊の香りと食感がおいしい、ご飯がすすむ1品です☆

●は合わせておく