

まだまだ寒い日が続きます。体調管理に気を付けましょう！

旬 春菊

～春菊の旬は12月～3月。

鍋物が美味しい時期に旬を迎えます～

ビタミンC

美肌効果、抗酸化作用、免疫力アップなどの働きがあります。ビタミンCは、水に溶けやすく、熱や光に弱いため、加熱する時は短時間で行うのがベスト！サラダにして生で食べるのもおすすめです。

βカロテン

抗酸化作用があり、アンチエイジング効果や生活習慣病予防の効果があります。またβカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の保護作用があり、乾燥する冬場の乾燥肌対策として効果が期待できます。

葉酸

細胞やタンパク質に不可欠な核酸を合成する働きや、ビタミンB12と共に血液をつくる働きがあります。

苦味成分

特有の苦味成分は葉の部分に含まれるポリフェノールの一種です。加熱時間が長くなると苦味が強くなるため、さっと火を通す程度（約10秒）加熱するのがおすすめです。

選ぶポイント！

全体的に鮮やかな濃い緑色で、みずみずしいもの。茎の切り口があまり太くないものが葉が柔らかい。

やってみよう！

<材料（2人前）>

春菊：1/2袋

ツナ缶：1缶

しょうゆ：大さじ1

マヨネーズ：大さじ1

ごま油：小さじ1

すりごま：小さじ1

春菊とツナのごまマヨ和え



<作り方>

- 1.春菊はよく洗い、葉の部分は3センチ、茎の部分は斜め2センチ程度に切る。
- 2.ツナ缶の汁をきり、ボウルに入れる。
- 3.2にしょうゆ、マヨネーズ、ごま油、すりごま、春菊をくわえ、よく混ぜたら完成♪

注目！高カカオチョコレートの効果

高カカオ

チョコレートとは？

原料となるカカオが70%以上含まれているもの

①抗酸化作用

カカオポリフェノールが豊富に含まれているため、コレステロール値を下げる、動脈硬化の予防作用、がんの発生を抑制するなどの効果が期待できます。

②集中力を高めたり、気持ちを落ち着かせる

テオフロミンという成分が神経を鎮静させる効果があります。

③便秘改善、腸内環境を整える

リグニンという食物繊維が含まれており、便のかさ増し効果や腸のぜん動運動をサポートします。

効果的な食べ方

★1日に食べる量は、25～50gにする。

※カロリーや脂質が多いため食べすぎに注意しましょう！

★ポリフェノールの抗酸化作用は数時間続くため、数回に分けて食べる。

