令和8年
松園栄養だより
11月
松園病院介護医療院
松園第二病院
複合ケアセンターまつその
栄養科

だんだん冬の足跡が聞こえてくる季節になりました！

勤労感謝の日

旬 春菊

～独特な香りで、お鍋にピッタリな春菊は
地中海沿岸が原産です～



★注目の栄養成分★

①β-カロテン
春菊には、小松菜やほうれん草よりも多くのカロテンが含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変わり、**活性酸素の働きを抑制**したり、**肌の老化防止**にも効果があるとされています。

②α-ピネン
春菊の独特の香り成分であるα-ピネンは、自律神経に作用して**胃腸の働きを促し消化吸収を良く**したり、タンを切って咳を鎮める作用があります。そのため、春菊は漢方薬としても使われ、「食べる風邪薬」とも言われています。

春に菊のような花を咲かせるため「春菊」と名付けられました。西洋では、観賞用の植物として人気です。

オススメ！ ～春菊の生姜ごまスープ～



〈材料（2人分）〉

春菊	… 2株
大根	… 150g
水	… 400ml
鶏がらスープの素	…小さじ2
生姜	…小さじ1/2～1
醤油	…小さじ1/2
塩コショウ	…少々
ゴマ油	…小さじ1
いりごま	…小さじ1





作り方
1. 大根は皮をむき、いちょう切りにする
2. 春菊は3～4cmの長さに切り、茎と葉に分けておく。
3. 鍋に水、鶏ガラスープの素、おろし生姜、大根、春菊の茎を入れて中火にかける。
4. 沸騰したら弱火にし、大根が柔らかくなるまで3～4分煮る。
5. 春菊の葉と醤油を加え、ひと煮立ちさせたら塩・コショウで味を調える。
6. 仕上げにごま油を回しかけ、炒りごまを振って完成！



✿七五三✿

七五三は**徳川綱吉の長男を祝ったのが由来**とされており、本来、七・五・三別々の儀式であったそうです。江戸中期には関東地域だけのローカルな儀式だったのが、京都・大阪とだんだんに全国へ広まっていきました。現在では、11月ごろに家族で神社などへお参りに行く等、子どもの成長を祝う行事として広く知られています。そして七五三に欠かせないのが**千歳飴**です。長い飴を一生懸命食べた記憶がある方も多いのではないでしょうか。千歳飴は親から子へ与え、**長寿の願い**が込められています。細く長い形状で、縁起の良い**紅白**の色が使われているのが特徴です。

