

日頃の食生活と日々の健康はとても大切な関係があります。最近では食品流通の変化で「旬の食材」というイメージが薄らいできましたが、今月は春の食材の一つ「春菊」についてお話ししましょう。春菊は地中海が原産と言われ、春に花を咲かせ葉の形が菊の葉に似ていることから名前が付けられたそうです。お鍋の具材として有名な野菜ですが、栄養分が豊富で特にβカロテンはほうれん草以上と注目されています。βカロテンは、身体の細胞の老化を防ぐ抗酸化作用を持っています。体内で



鼻やのどの粘膜、肌を保護して抵抗力を付けると言われています。春先になると花粉症の方が増えますが、敏感になった粘膜を守るという意味でβカロテンが働いてくれるでしょう。他にも春菊にはビタミンKやカルシウム、鉄分の補給にも役立ちます。そして春菊の独特の香りの素となる芳香成分は自律神経に働き胃腸の働きを助けるとも言われています。東洋医学には陰陽五行説という考え方があり、「鼻」と「胃」は助けあう関係と言われ、「鼻」の調子を良くしたい人は「胃」を大切にすると良いと昔から言われています。春菊は一年中購入できますが、今が旬の食材を適量食卓に加えて春に備える、というのはいかがでしょう。