



～エスシーグループは皆様の健康をサポートしています～



旬の食材を
知ろう

春菊



春菊は、関西方面では「菊菜」「新菊」と呼ばれるように、キク科の野菜です。春に黄色の花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから、この名前が付けられました。

注目の栄養素

ビタミン類

β-カロテンが豊富！
抗酸化作用がある他、髪や視力、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるとされています。



カルシウム

丈夫な歯や骨をつくる他に、骨粗しょう症の予防が期待できます。



カリウム

余分なナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧予防が期待できます。また、むくみ対策としても効果的です。



豆知識

春菊には独特な香りがあります。この香り成分はペリラルデヒドといい、免疫力を高める、胃腸の調子を整える、咳や痰を抑えるなどの働きがあるとされています。香りや食感を生かして調理するには、さっと火を通す程度にとどめ、加熱し過ぎないのがポイントです。

保存方法

湿らせたキッチンペーパーや新聞紙で葉先を包み、袋に入れて野菜室に立てて保存します。

冷凍の場合は固めに茹で、水気を切ってからラップで包んで保存します。

選び方

- 葉先まで緑が鮮やかなもの
- 香りが強くみずみずしいもの
- 切り口が新鮮で、茎が太すぎないもの
- 指で簡単に折れるくらい軟らかいもの

参考文献：J Aグループ とれたて大百科 旬を見つける



照り焼き春菊鶏つくね

材料(2人分)

- ★春菊 1/2束(100g)
- ★鶏ひき肉 280g
- ★生姜 2.5g
- ★塩、胡椒 少々(0.2g) ≪タレ≫
- ★酒 小2(10g) ・みりん 大2(36g)
- ★片栗粉 大1(9g) ・砂糖 小1/2(1.5g)
- ・サラダ油 大1(12g) ・ポン酢 大1(18g)



作り方

- ①春菊は幅5mmに切り、生姜はすりおろす。事前に≪タレ≫の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②ボウルに★の材料を入れて手でよく混ぜ、4等分に分けて小判状にまとめる。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、②を並べ、両面に焼き色がつくまでフライパンに蓋をして焼く。
- ④火が通ったら≪タレ≫を加えて煮からめ、完成！

医療用コロナウイルス抗原検査キット



測定にはどのくらい時間がかかるの？

鼻の中に綿棒を挿入し検体を採取した後、15～30分で結果判定ができます。



検査後の対応

判定結果	対応
陽性	直ちに医療機関を受診しましょう。
陰性	陰性であっても、症状がある場合には医療機関を受診してください。症状がなかったとしても基本的な感染対策を継続しましょう。

～栄養価(1人分)～

エネルギー:396kcal 炭水化物:17.7g
たんぱく質:26.0g 食物繊維:1.7g
脂質:23.0g 食塩相当量:1.2g