

# たべものだより 11月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

秋も深まり、北風も冷たく感じる日もあります。外出の際は暖かくして風邪を引かないよう、こまめな手洗いとうがいを心掛けましょう。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を送ってください♪



## 旬の食材のご紹介 ☆11月の旬☆

野菜： ブロッコリー 白菜 ほうれん草 里芋 かぶ 大根 など  
果物： 柿 りんご ざくろ ラ・フランス かりん など  
魚介： さんま にしん サバ アマダイ ズワイガニ など



## 春菊

独特な香りと苦みが特徴な春菊。鍋の具材や和え物、サラダなどで使用されています。春菊の香りはリラックス効果・食欲増進作用・胃酸分泌促進効果があるとされています。

## 春菊に含まれる栄養素

### β-カロテン

ビタミンAの一種です。抗酸化作用があり、動脈硬化を防ぐ働きや視力を保ちます。（視力向上に有効なわけではありません）春菊のβ-カロテンはほうれん草と同じくらい含まれています。

### カルシウム

他の葉物野菜同様、春菊にもカルシウムが含まれます。骨や歯を作る他、心臓の機能調整や筋肉の収縮や弛緩といった重要な機能を担っています。不足すると骨粗鬆症や、高血圧の原因にもなります。

## 《今月のオススメレシピ》

### ☆春菊のチョレギサラダ☆

【材料】2人分(1人分 60kcal)

・春菊	1/2 束	
・焼きのり	1 枚	
A {	・ごま油	小さじ 2
	・いりごま	小さじ 1
	・しょうゆ	小さじ 1/2
	・にんにく(すりおろし)	小さじ 1/4
・塩	少々	

【作り方】

- ①春菊は葉を2等分に切り、軸は斜め薄切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜる。
- ③Aに①を入れて混ぜる。焼きのりを大きくちぎりながらざっくりと和え、塩で味を調える。

