



## 立冬

11月7日

冬の始まり。  
季節の大きな節目。  
朝晩の冷え込みが強くなり  
冬が本格化してくるころ。。。

今が旬!

## 春菊



□春菊の旬は11-3月□

一年中、手に入るお野菜ですが、  
茎や葉がやわらかく、香り高いのは秋から冬にかけて  
食べるのは冬ですが、  
春に花を咲かせるため、春菊と呼ばれます

### ☆☆お手軽 春菊ソース☆☆

|         |        |
|---------|--------|
| 春菊      | 1束     |
| カシューナッツ | 20-50g |
| オリーブオイル | 大さじ3杯  |
| にんにく    | 2-3粒   |
| 塩       | 小さじ1杯  |

- ①春菊は水で洗い、しっかりと水を切る
- ②カシューナッツはトースターで5分焼く
- ③フードプロセッサーに材料を全て入れ  
全体が細くなるまで混ぜる

### \*βカロテンが豊富

➔ 抗酸化力により、免疫力UP

### \*胃腸の働きを高める

➔ 春菊特有の香りが自律神経に作用し、  
胃腸の働きを高めて胃もたれ解消

ところで

βカロテン? 抗酸化力??

ビタミンAから  
換算すると  
βカロテン1日の推奨量は  
男性: 4000µg  
女性: 3600µg

βカロテンは色鮮やかな緑黄色野菜などに  
多く含まれるカロテノイドの一種で  
強力な抗酸化力を持つ栄養素。

抗酸化作用とは、体内に発生した活性酸素を除去する働きのこと。  
活性酸素は体内に侵入したウイルスと闘う働きをもつため、  
健康維持には不可欠な物質。

ですが、増加しすぎると老化促進や動脈硬化に。。

そこで、強力な抗酸化作用を持つ、**βカロテンの出番!!**

βカロテンから変換されるビタミンAは、  
口・鼻・喉などの粘膜を丈夫にし、**健康維持**に効果的□  
また、皮膚の新陳代謝も高めてくれるため、**美肌効果**も♥

この記事に関する  
お問い合わせは  
内線3202まで

