

## 「リラックスできる香り “春菊”」

春菊の独特な香りは、 $\alpha$ ピネンやペリラルアルデヒドなどの香り成分によって作られています。これらの香り成分には痰や咳を鎮める効果があります。他にも食欲を増進させたり、イライラを鎮めたりするなど自律神経に働きかけてリラックスさせる作用があります。強い抗酸化作用を持ち、粘膜や皮膚を丈夫にして免疫力を高める働きのある $\beta$ カロテンも含まれ風邪予防にも効果的です。その他にもカルシウムをはじめとしたマグネシウム、鉄、リンなどのミネラル類も豊富に含まれています。中でもカルシウムの含有量は牛乳とほぼ同等な上に、骨の健康維持に必要な不可欠なビタミンKも含まれているため、骨粗しょう症予防にもおすすめです。食物繊維も豊富に含まれ、腸内環境を整えます。春菊は名前の通り“菊”の一種です。一般的に菊の花は秋頃に咲きますが、春菊の中間の品種では春先に花が咲くことから呼ばれるようになったそうです。関西地方では菊菜とも呼ばれています。原産国はトルコやギリシャなどの地中海沿岸ですが、元々は観賞用として用いられていたものを中国で野菜として利用され始めたことで食用として広まりました。さまざまな効果を持つ春菊は「食べる風邪薬」とも呼ばれ、古くから漢方薬としても用いられてきました。精神を安定させたり、胃もたれを改善したりする効果の漢方薬として使われてきました。また、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する効果も期待されています。



【DATE】  
和名 春菊  
英名 Garland chrysanthemum  
分類 キク科キク属  
原産 地中海沿岸  
旬 11～3月

東日本と西日本では主流で出回っている品種が異なり収穫の仕方も異なります。東日本では、香りが強く、茎の根元で切られたものが多く出荷されます。一方、西日本では比較的マイルドでくせのない味わいのものが根付きで出荷されています。

## 「古くから親しまれる民間薬 “金柑”」

金柑は、のどの痛みに有効とされ民間薬としても親しまれてきた果物です。柑橘の中では珍しく皮ごと食べることが出来るのが大きな特徴です。皮に甘味があるため、皮ごと丸かじりするのが美味しいです。皮ごと食べることで皮に含まれている栄養素も摂ることができます。金柑には免疫力の向上や、肌荒れ予防に役立つビタミンCや血行促進効果によって冷え性の改善や生活習慣病予防になるビタミンE。骨粗しょう症予防に欠かせないカルシウム。疲労回復に効果的なクエン酸。便秘改善に働きかける、ペクチン（水溶性食物繊維の一種）など多くの成分が含まれています。その他にも、柑橘類に多く含まれているヘスペリジンは、抗アレルギー作用や抗酸化作用、末梢血管を強くする作用があります。金柑は中国から日本へ薬として伝来しました。のどの渇きを止め、炎症を鎮めて、咳や痰、扁桃炎などを改善する風邪の生薬（自然由来の薬）として古くから利用されてきました。現在でも風邪をひいてのどが痛い際に金柑の甘露煮を用いる民間療法が残っています。実を数個食べたり、煮汁に熱湯を注いで飲んだりして利用されています。金柑に含まれている $\beta$ クリプトキサンチンが粘膜の強化に役立つことでのどの痛みを和らげる効果があります。おせち料理の重箱に金柑の蜜煮が添えられていることがあります。「金冠」と掛けられていて黄金のような、ツヤツヤと光り輝く宝石のようなまばゆい黄色色になることから、富を象徴し、より豊かな暮らしが出来るよといった願いが込められています。

【DATE】  
和名 金柑  
英名 Kumquat  
分類 ミカン科キンカン属  
原産 中国  
旬 1～3月

