



## 春菊

春に菊に似た黄色い花が咲くので「春菊」。キク科の植物で、葉も菊と似ています。カロテンやビタミンE、葉酸、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれた緑黄色野菜です。特に、カロテンの含有量はホウレンソウ以上。カロテンは体内でビタミンAに変わって皮膚や粘膜を健康に保ち、風邪などのウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。

