

春菊（シュンギク）又は菊菜（キクナ）：栄養成分と効用



■春菊（シュンギク）に含まれる主な有効成分と効用

- シュンギクは緑黄色野菜で非常にたくさんのカロテンを含みます。

β-タカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、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いわれています。

- シュンギクには骨を丈夫にするミネラルが豊富



カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルが豊富どれも骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。

- 高血圧の予防に効果

カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。

- シュンギクの独特の香り

春菊に含まれている香りの成分は自律神経に作用し、胃腸を活性化し、咳や痰を抑える効果があるそうです。

■五訂日本食品標準成分表でみる春菊の栄養成分量

- 生のシュンギク（春菊）可食部100gあたりの成分

下の表に含まれる成分の量を載せています。それぞれの栄養成分の働きはその成分をクリックすれば各栄養素のページに移ります。

| | | | | | | |
|-----------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| エネルギー | 水分 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 灰分 | 飽和 |
|-----------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|--------------------|

| | | | | | | |
|------------|-----------|----------|----------|----------|----------|--|
| 22 kcal | 91.8 g | 2.3 g | 0.3 g | 3.9 g | 1.4 g | |
|------------|-----------|----------|----------|----------|----------|--|

ビタミン

| | | | | | |
|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|
| カロテン | E | K | B1 | B2 | ナイアシン |
| 4500 μg | 1.7 mg | 250 mg | 0.10 mg | 0.16 mg | 0.8 mg |

無機質

| | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|------|-------|
| ナトリウム | カリウム | カルシウム | マグネシウム | リン | 鉄 |
| 73mg | 460mg | 120mg | 26mg | 44mg | 1.7mg |

五訂日本食品標準成分表より