



けんさぼ

～エスシーグループは皆様の健康をサポートしています～

vol.1

旬の食材を知ろう

サバってどんな魚??

【旬の食材を知ろう】は、エスシーグループの管理栄養士が作成しました

サバは、あじ、いわし、さんまと並ぶ背の青い魚の代表格で、日本人にとってなじみの深い魚です。日本で獲れるサバにはマサバ、ゴマサバの2種類があり、一般にサバといえばマサバのことを指します。サバの旬は、脂がのり旨味が増す**10月～12月**です。

新鮮なサバの選び方

- 身が硬く青光りしているもの。
- 切り身の場合、血合いの色が黒ずんでいないもの。
- 1尾の場合、エラが鮮やかな赤色のもの。



サバの食べ方

しめサバ、塩焼き、みそ煮、南蛮漬け、立田揚げなど。



南蛮漬け
お酢に含まれるクエン酸で、
疲労回復効果が期待できます。



サバの栄養

♪ **DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)**

血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を減らし、HDL(善玉)コレステロールを上昇させる。脂肪に多く含まれる。

♪ **ビタミンB₂**

エネルギー代謝をサポートし、皮膚や粘膜の健康維持を助ける。

♪ **ビタミンD**

カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にする。

～オススメ商品のご紹介～

空間除菌フロッカー



空間除菌フロッカーは、「二酸化塩素」という薬剤を使用しており、ノロウイルスやO-157などのウイルス、花粉をシャットアウトしてくれる優れたものです☆

このような方に**オススメ!**

- 免疫力が低い高齢者やお子様
- 花粉症の方
- 風邪をひきやすい方

特許取得済
(袋入り抗菌剤)

日本製



かかりつけ薬局を上手に利用しよう

「処方箋を出す薬局はいつもここ」そんな「**かかりつけ薬局**」を一つ決めておけば、複数の病院にかかっている場合でも、同じ成分を含んだ薬が重複して処方されていないか、飲み合わせによる副作用の心配はないかを漏れなくチェックしてくれます。

当薬局では、患者様のみなさまが安心してお薬を服用できるようサポートさせていただきます。また、普段お飲みのお薬を事前にご連絡いただければ、在庫がなかったとしても予め取り揃えておくことも可能です。

お気軽にご相談ください♪

『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

