



# 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.2

旬の食材を知ろう

## 小松菜



【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

小松菜は一年中栽培されていますが、本来の旬は冬です。霜に当たるとアクが抜けてぐんと甘味を増し、葉は肉厚で軟らかくなります。

### 栄養

小松菜は、ほうれん草と並ぶ栄養豊富な優れた野菜です。

#### ● カルシウム

ほうれん草の3倍以上も含まれています。骨や歯を丈夫にしてくれたり、心臓の筋肉を正常に働かせるなどの重要な役割もあります。ビタミンDを含む食材と一緒に摂ると、カルシウムの吸収がよくなります。

ビタミンDを多く含む食材さけ、さんま、キノコ類など

#### ● カロテン

粘膜や皮膚の健康を維持してくれたり、目の健康に不可欠な物質を構成する成分になります。

#### ● 鉄

血液が体のすみすみまで酸素を運搬したり、筋肉が収縮したり、コラーゲンを合成したりするのを助ける働きがあります。貧血予防に有効に働きます。

### 調理のポイント

#### ● 下ゆでいらず

ほうれん草と違いアクが少ないので、下ゆでなしでOK♪

根元部分に土がたまりやすいので、洗う際にはよくチェックしましょう。

#### ● 油でカロテンの吸収率をアップ

小松菜は油と一緒に調理するとカロテンの吸収率を高めることができます。

加熱調理によりビタミンCが失われてしまうので加熱しすぎに注意しましょう。

炒め物やお浸しにすると美味しい♪



### 選び方

- 葉の緑が濃く鮮やかで、葉肉は厚みがあるもの。
- 茎はあまり太すぎないもの。白っぽくなく薄く緑色をしているもの。

～オススメ商品のご紹介～

## ハイキャップS

“ハイキャップS”とは、『健康スポーツシューズ』です。老若男女問わず、さまざまな方にご利用頂けます。たった1分立っているだけでむくみ解消!!

“ハイキャップS”を履くと・・・

- 筋肉トレーニング
- 運動不足解消

横から見ると・・・



つま先の方が高いことが特徴☆



- 転倒予防
- むくみ解消

Q. 飲み薬の量が多すぎて何を飲んだのかわからなくなるのですが・・・

A. そのような場合は一包化することで飲み忘れを防止できます。

一包化とは、錠剤やカプセルなどを朝食後、昼食後、夕食後など、飲む時点毎に1回分ずつのパックにすることです。

ひとつの医療機関から発行されたお薬は一包化でまとめてもらっているという方も多いと思います。複数の医療機関からの薬についても、お持ちいただければ保険で一包化する事が出来る場合があります。ご存知ですか？

※飲み忘れて困るなど、治療上必要で医師が認めた場合に保険適用できます。

詳しくは、薬剤師にご相談ください。

『安心と信頼』

人にやさしい薬局をめざして

