

【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



けんさぼ



vol.5

エスシーグループは皆様の健康をサポートしています～

旬の食材を知ろう

れんこん



れんこんは、はすの「根」ではなく地下茎が大きくなったものです。穴が開いている部分は、葉から繋がっていて、空気が通り、酸素を供給する部分になっています。一年を通して流通していますが、最も味がよく需要も伸びるのは秋から冬です。断面に穴が開いているところが、昔から『見通しが良い』とされ、縁起物としてお祝い事には欠かせない野菜となっています。

栄養

● ビタミンC

コラーゲンの合成をサポートします。
また、酸化を防ぎ、老化や動脈硬化を予防します。

● 食物繊維

腸内の老廃物を外にだし、腸内環境を整えてくれます。

● パントテン酸

糖質、脂質、たんぱく質の代謝に関わっていて、細胞の健康維持に役立ちます。

● アスパラギン酸

有害物質を体外に排出する働きと
エネルギー代謝を高めて疲労回復を助ける効果が期待できます。

ビタミンCは加熱に弱いのですが、れんこんの場合はでんぷんに守られているので、加熱しても減少率が低いですよ☆

れんこんを切った時に糸が引くのは…

ムチンという粘性物質によるものです。
ムチンは、胃粘膜を強化して、風邪予防やスタミナ強化にも役立つとされる成分です。
さといもの粘り気もこのムチンによるものです。

選び方

- 穴の大きさが小さい
- 穴の中が黒ずんでいるものは避ける
- 重みがあり、太くてまっすぐなもの

いつもの薬局をもっと身近なものに

e健康ショップ

【おくすり予約】を活用しよう

e健康ショップの 「おくすり予約」ってなに？

『おくすり予約』は、
パソコンや携帯電話で予約した市販薬を、薬局で受け取れるサービスです。
お薬のことで心配な事があっても、いつもの薬局薬剤師に相談しながら購入することができるので安心です。
また、店頭では手に入りにくい一般用医薬品でも『おくすり予約』なら確実に購入できるので、探し回る手間も省けますよ。
詳しくは、当店スタッフまでお気軽にお声かけください♪

ご存知ですか？

処方箋のFAX受付

当薬局では、FAXでも処方箋を受け付けております。
事前に処方箋をFAXでお送り頂くことで、当薬局に在庫がない薬でも、あらかじめ手配をし、待ち時間を短くすることができます。
薬を取りに来られる際は、処方箋の**原本**をお持ちください。

会社帰りにお薬を受け取りたい…
家事育児で忙しく、待ち時間が長いと困る…等
薬局に処方箋を持って行く時間がない時にとっても便利です。



『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

