

【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. 6

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

トマト



トマトの旬は真夏と思われがちですが、実は初夏の6月からです。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、熟したトマトには栄養素が豊富です。トマトの赤色の色素であるリコピンには、強力な抗酸化作用があるので、がんや動脈硬化を予防する働きが期待できます。



栄養

・ リコピン

赤色素の一種で、**抗酸化作用**や**抗がん作用**もあります。**アンチエイジング**や**動脈硬化予防**が期待できます。

・ ビタミンA (β-カロテン)

肌や粘膜の健康を保ち、**肌荒れ解消**に働きます。**免疫力アップ**による**風邪予防**や、**目の健康維持**にも役立ちます。

・ ビタミンC

コラーゲンの生成に関わり、**皮膚や血管を丈夫**にします。**抗酸化作用**をもち、**老化**や**動脈硬化**を予防します。

・ カリウム

余分なナトリウムの排泄を促進し、**高血圧**を予防します。



リコピンを上手にとるためには？

リコピンやβ-カロテンは**油**と合わせることで**吸収率アップ!**
オリーブオイルは**抗酸化作用**のある**ビタミンE**を多く含むため、オリーブオイルと一緒に食べるとよりリコピンをとりやすくなります。リコピンは**熱に強い**ため、**トマトジュース**や**トマトピューレ**などの加工品の利用もおススメです。

メニュー例：トマトスープ、トマトソースパスタ、オリーブオイルドレッシングのサラダ



選び方・保存方法

- ・ **赤色が鮮やか**で**ハリ**があり、**重み**があるものが良品。
- ・ **ヘタから伸びるスジ**が**はっきり**しているものは、**甘み**が強い。
- ・ **ポリ袋**に入れて**冷蔵**。**一週間程度**保存可能。
未熟で固いものは**常温**で**追熟**させる。

今売られています!!!

デンタルポリス

メーカーと歯科医の共同開発

デンタルポリスとは、日本で初めて開発された**プロポリス配合**の薬用ハミガキです。薬用成分の働きで口腔内細菌を抑えます。

* **プロポリス**とは…

ミツバチが巣内環境を守るためにつくる粘性物質で、**抗菌作用**があります。

♪このような方におすすめ♪

- ・ 口臭が気になる方
- ・ 口の中がねばねばする方
- ・ 歯ぐきが出血する方
- ・ 歯ぐきが腫れている方



ご家庭で眠っている薬は ありませんか？



今、ご家庭に飲まずにある薬がもったいないので、飲み残しの薬を活かそうという動きがあります。

その薬を減らせれば、**薬剤費の削減効果**は年間400億円といわれています。

ご家庭に眠っている薬をお持ちください!!
使用できる薬、使用できない薬に仕分けし、有効活用することで、**薬代の削減**につながります。

『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

