

【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



けんさぽ

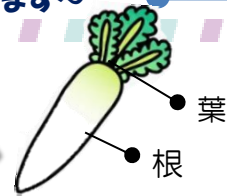


vol.9

～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

だいこん



料理の主役にも脇役にもなる大根。通年流通していますが、春から夏は辛味が強く、秋から冬の寒い時期は甘味が強くなるといわれており、今が一番美味しい時期です。大根には様々な健康効果が期待でき、根は消化促進、二日酔い、便秘解消などに、葉は風邪予防や骨の強化に役立ちます。葉は根以上に栄養が豊富なので、みそ汁や炒り煮にするなどして捨てずにしっかりと食べるとよいでしょう。

栄養(根・葉)

➤ ジアスターゼ(消化酵素)

消化を促進し、胃酸過多や胃もたれ、胸やけに効果あり!

➤ ルチン

毛細血管を強くし、血圧低下や抗酸化作用に優れている。

➤ β-カロテン

皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めることで風邪予防に!

➤ ビタミンC

コラーゲン生成に関わり、皮膚や血管を丈夫にする。

➤ カルシウム

骨や歯の形成、筋肉の収縮や神経伝達などに働く。

おすすめの食べ方

①大根おろし

すりおろすことにより生成する辛味成分には、血液サラサラや、代謝促進、生活習慣病予防など様々な効果があります。加熱すると効果はなくなってしまい、また皮にたくさんのビタミンCが含まれているので、皮ごとすりおろし生のまま食べるのがオススメです☆

②切干大根

切干大根は生の大根に比べ、鉄が約49倍、カルシウム約23倍、エネルギー、たんぱく質、炭水化物、食物繊維が約15倍と格段に栄養価が高まります。

Ca吸収率アップの組み合わせ

切干大根の煮物+豚肉の生姜焼き
大根の葉とじゃこの炊き込みご飯 + 鯖の味噌煮



選び方・保存方法

- ・ 青首の部分が見える緑色のもの
- ・ 見た目に対して、ずっしりと重みのあるもの
- ・ ひげ根の穴が深くないもの
- ・ 根と葉を別々にして、湿らせた新聞紙とラップで包んで冷蔵



手軽に乳酸菌習慣★

ギョッとつまった 乳酸菌キャンディサプ!!

「シールド乳酸菌」と「乳糖果糖オリゴ糖」の2つの力によって、健やかで快調な毎日をサポートするキャンディサプリメントです。1日摂取目安量である乳酸菌100億個が2粒で摂取できるので、他の乳酸菌製品に比べてコストパフォーマンスが良いです。

かむとサクサク

ヨーグルト風味

カロリー30%オフ



シールド乳酸菌M-1とは...

「インフルエンザの感染に防御作用を示す」
「アレルギーの症状を軽減する」などの免疫機能を調節するヒト由来の乳酸菌!!

教えて、薬剤師さん!!

Q. 薬局でもらった目薬は一度開けたらいつまで使っているの?

A. 一般的には開封後一か月以内です。まつ毛や目のふちに容器の先が触れることで細菌に汚染され目薬の中で繁殖するためです。薬によっては開封後の使用期限、保管方法など異なりますので薬剤師にご確認ください。



『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

