

【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.8

～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

## かつお 鰹



回遊魚であるカツオは旬が2回あるのはご存知でしょうか。春先に北上するのが「初カツオ」、秋に北上した鰹が南下してくるのが「戻りカツオ」です。春と秋では栄養にも違いがあり、初カツオよりも戻りカツオのほうが、脂のりがよく、おいしいといわれています。

### 栄養



#### ● EPA, DHA

“頭が良くなる”、“からだに良い油”として有名なオメガ3脂肪酸。血流をよくし、動脈硬化予防に役立ちます。

#### ● たんぱく質

カツオの栄養で突出しているのはたんぱく質。約25%がたんぱく質でアミノ酸のバランスもよく、良質のたんぱく質源としてオススメ☆

#### ● 鉄

血合いの部分には貧血予防に欠かせない鉄が豊富。

#### ● ナイアシン

肌や神経を守るといわれるナイアシンは食品中でトップクラスの含有量！

### 選び方



- 身がしまり、透明感のあるもの。
- 茶色っぽいものは鮮度が落ちているため避ける。

### おいしく食べるコツ



- **刺身で食べるならお腹側！** 食べる直前に切る鰹の脂はお腹側に多くとろっとしています。EPAやDHAは空気に触れると酸化してしまうので、サクで買って食べる直前に切るのが◎。
- **背中側は照り焼きや角煮にするとおいしい** 背中側はお腹側よりも血合いが多いので臭みが気になる場合は甘辛味付けすると食べやすくなります。

### 手から始める風邪予防！

## 手ピカジェル



電車やバスのつり革や手すり、ドアノブやタオルには、目には見えない菌やウイルスがいっぱい！  
実は、一番多い感染パターンは「手」を介した感染です。  
そんなときにオススメなのが「手ピカジェル」！

手ピカジェル（アルコール消毒剤）は、石けん手洗いよりも消毒効果に優れていることが実証されています！



#### ～手ピカジェルの特徴～

- 水もタオルも使わず、いつでもどこでも手の消毒
- ベたつかず、サラッとした使用感
- ヒアルロン酸配合で手にやさしい

未来の

## 医療制度維持のために！

医療費削減、医薬品の適正使用のために、国はかかりつけ薬局を推奨しています。

「お薬をもらう薬局はいつもここ！」  
そんな「**かかりつけ薬局**」をひとつ決めておけば、このようなメリットがあります。

- 複数の病院にかかった時も同じ成分を含む薬が重なって処方されていないか確認でき、過剰なお薬を減らすことができます。
- 過去の服薬情報を把握しているいつもの薬剤師に相談できることで、セルフメディケーション（健康になるための自己管理能力）の向上につながります。

『安心と信頼』  
人にやさしい薬局をめざして

