

【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.10

～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

にんにく



にんにくは一年中スーパー等で出回っているため、いつが旬というイメージは少ないかもしれませんが、実は初夏から真夏にかけての5～8月が旬になります。5月中旬頃から6月にかけては、収穫後間もない新ニンニクが出回り、みずみずしくこの時期だけに楽しめる物です。にんにくは疲労回復に効果があるので、体力を消耗しやすい夏の時期にぴったりの食材です。

<栄養>



*アリシン

にんにくをすりおろしたり刻んだりすると発生する香り成分で、抗菌作用や抗酸化作用があり、がんの予防にも効果があるとされています。

*アリチアミン

アリシンとたんぱく質が結合することで生成されます。ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復に効果があります。

*食物繊維

腸内の老廃物を外にだし、腸内環境を整えます。

<おすすめの食べ方>



*豚肉と組み合わせて疲労回復！！

豚肉には、たんぱく質とビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わるときに必要な栄養素です。そのため一緒に食べると、ビタミンB1の吸収を高めてくれるので効率よく糖質からエネルギーを作れるようになります！夏バテの時にもおすすめです。

*調理のポイント

アリシンは長時間加熱すると効果が減ってしまうので、調理はなるべく短時間でいきましょう！

<選び方・保存方法>

- ・外皮がしっかりして、ずっしり重みのあるもの。
- ・ネットなどに入れて、風通しのよいところにつるしておく。1ヶ月くらい保存ができます。

<においを減らす方法>

- ・リンゴを食べると、アップルフェノン（ポリフェノール）の効果によりにおいが減少します。
- ・代謝を良くしてにおいが抜けるのを早めるため、水分を多くとる。

エーザイから発売！！



Rich Coco

- リッチココ -

ココナッツオイルに含まれている中鎖脂肪酸が
ボケ防止・ダイエット・アンチエイジング効果
があるとして注目されています。

製薬会社エーザイの品質基準のもと製造し、国内で充填され確かな品質が保証されています。

<おすすめの使い方>

- ・コーヒーなどの飲み物に入れる
- ・パンにバターの代わりに塗る
- ・炒め油として使う
- ・クッキーなどのお菓子作りに使う



かかりつけ薬剤師・薬局

を持ちましょう！

「かかりつけ薬剤師・薬局」とは、どの医療機関で処方箋をもらった場合でも、同じ薬局に持って行き、お薬の説明や健康の相談を受ける事です。



かかりつけ薬剤師・薬局を決めることで・・・

複数の医療機関にかかっても、お薬の飲み合わせを確認することができ、健康面・食事面についても気軽に相談ができます。

かかりつけ薬剤師は、患者さんの身体の事を一番理解してくれる薬剤師です。患者さんのことを考え健康をサポート致します。

『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

