



～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

# りんご



世界には1万以上の品種があり、皮が赤いものから薄い黄色や緑黄色のものなど様々です。その中でも日本の「ふじ」が世界の生産量を誇ります。「医者いらずの果物」と言われるほど、豊富な栄養素を含みます。一般的に秋～冬に旬を迎え、主な産地は青森県や長野県、岩手県です。

### □栄養□



- **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します。
- **カリウム**  
余分なナトリウムの排泄を促し、高血圧を予防します。
- **食物繊維**  
水溶性のペクチン、不溶性のリグニン、セルロースなどが豊富です。食物繊維には整腸作用があり、またコレステロールを下げたり、血糖値の急上昇を抑える作用があります。食物繊維は皮にも多いです。
- **抗酸化物質**  
果肉には**カテキン**や**プロシアニジン**が、皮の赤い色素は**アントシアニン**が含まれています。体内の活性酸素の害を抑え、老化防止に役立ちます。
- **リンゴ酸、クエン酸**  
リンゴ酸、クエン酸によるさわやかな香りには食欲増進の効果が期待できます。

りんごから効果的に栄養を摂るには、生で皮つきがオススメ☆



### □選び方□



- 軸が太くて枯れていないもの。
- 軸のまわりまで赤いものは完熟している。
- りんごの皮のピカピカやベタベタは果皮の皮から分泌された「ろう物質」。りんご独特の「油あがり」と言われる現象でこれがあると食べごろのサイン。

### □おいしいハナシ□



- りんごは他の野菜や果物の熟成や劣化を進めるエチレンガスを発生するため、ビニール袋などに入れて分けて保存しましょう。
- ただし、ジャガイモの発芽を遅らせる作用もあるのでジャガイモと一緒に保存するのは◎。
- 果肉は空気に触れるとポリフェノールが酸化して変色するので、レモン汁か塩水につけておくと防げます。
- りんごは酸が強いので加熱の際はアルミやステンレス、鉄の鍋はNG。ホーローか耐熱ガラスを使用しましょう。

空気中のウイルス、細菌、  
悪臭元を瞬時に撃退！

## マルグリーンピュア



薬剤師の発想から生まれた、  
全く新しい次亜塩素酸ナトリウム製剤の  
除菌・消臭剤です。

希釈不要

非漂白性

金属腐食  
なし

手荒れにくい

ノロウイルス  
にも効く



## 細菌・ウイルス対策に お部屋をまるごと除菌！

## 教えて、薬剤師さん！！



Q. お薬は水以外の飲み物で飲んでも大丈夫？

A. お薬によっては吸収に影響し、思わぬ副作用を起こす可能性があります。お水やぬるま湯の代わりにお茶、ジュース、牛乳、コーヒー、紅茶、アルコール飲料などで服用すると、薬によっては薬の吸収が遅くなったり速くなったり、薬の作用が強くなったり弱くなったりすることがあります。お薬はお水またはぬるま湯で飲むようにしましょう。



『安心と信頼』  
人にやさしい薬局をめざして

