

【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.12

～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

人参



人参の旬は4～7月、11～12月といわれ、これからの季節に出回るものは春夏人参と呼ばれます。最近品種改良が進み、独特の香りが減り甘みが増した為、癖がなく食べやすくなっています。カロテンは英語のcarrot（キャロット）が語源とされているほど、カロテンが豊富に含まれています。

注目の栄養素

β-カロテン

ビタミンAの仲間で、抗酸化作用があり、**身体が酸化する（さびる）のを防ぎます**。動脈硬化や癌の予防などの健康効果や、美肌やアンチエイジングも期待できます。必要に応じて体内でビタミンAに変換され、目の疲れやかすみ目を解消したり、皮膚や粘膜を健康に保ちます。

ビタミンC

抗酸化作用があり、美肌やアンチエイジングに。免疫力を上げるため、風邪予防にも効果があります。

知っておきたい栄養学

β-カロテンは、**脂質と一緒にとることで吸収率がアップ!** きんぴらやマリネなど油と合わせる料理がオススメです。皮の下に栄養がたっぷりあるので、しっかり洗って皮ごといただきましょう!

お手軽キャロットラペ

《 材料（4人分） 》

- にんじん …大1本
- しょうゆ …大さじ1
- オリーブオイル…大さじ1
- 酢 …大さじ1
- 砂糖 …小さじ1
- くるみなどのナッツ…お好みの量



〈1人分〉
エネルギー 98kcal
塩分 0.7g
作り置きにも♪

《 作り方 》

- ① 人参をよく洗い、皮ごと千切りにする。
- ② ナッツを粗くきざむ。
- ③ ボールにしょうゆ、酢、オリーブオイル、砂糖を入れて混ぜたら、①②を加え和える。

美味しい選び方・保存方法

- 表面がなめらかで、にんじん特有の赤みが強く、ハリがあるものを選びましょう!
- 保存するときは、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に立てる。使いかけのものはラップで包む。



1日1包・4つの成分で健康を届ける!

森永 おなか生き生き ビフィズス菌



おなか生き生きビフィズス菌は、4つの成分で腸内細菌のバランスを整えます。水にもさっと溶けて飲みやすい顆粒タイプの乳酸菌食品です。



1.5g × 30本/箱

ビフィズス菌 BB536

健康な乳児から発見された、
ヒト由来のビフィズス菌。
生きたまま腸に届きます。

シールド 乳酸菌

森永乳業が保有する数千の
菌株の中から選び抜かれた、
健康をサポートする乳酸菌。

オリゴ糖

そのまま大腸に届いて、
乳酸菌のエサとなります。

食物繊維

水溶性食物繊維を配合。
乳酸菌の増殖を助けます。

教えて、薬剤師さん!!

かかりつけ薬剤師ってなあに?

- ① 原則、担当薬剤師が対応します。
体質、家族のことなど安心してお話しができます。
- ② いつでもお薬の相談をすることが出来ます。
ご自宅に帰ってから疑問・不安なことがあれば
担当薬剤師にいつでもご連絡下さい。
- ③ お薬から健康食品まですべて管理できます。
気になる健康食品の服用や飲み合わせ、民間療法など
についてもお気軽にご相談ください。
- ④ 必要に応じてお薬を整理します。
服薬状況が困難な患者さんには必要に応じて
ご自宅まで伺いお薬の整理を致します。

自分だけの薬剤師を選ぶことが出来ます。それをかかりつけ薬剤師といひ、かかりつけ薬剤師は患者様の同意が必要となります。



『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

