

Pharmacy

2021
秋号

Stay Home

日生薬局 / ミアヘルサ薬局



旬の食材を食べませんか？

旬とは自然の中で育てた野菜や果物が取れる季節や魚がたくさん取れる季節のことです。食べ物によってその期間は違ってきます。旬の食材は、**新鮮で美味しく比較的安価**です。さらに旬の時期は、栄養価が高くなるともいわれています。



秋が旬の食べ物 ~夏で疲労した体を回復し、冬の寒さに備えましょう~

カボチャ

かぼちゃには **βカロテン** が多く含まれており、体内では皮膚や目などの健康を守り感染症を予防する **ビタミンA** としておたらきます。



豆知識

βカロテン は実よりも皮に多く含まれています。また、油と一緒に調理すると体内での吸収率がアップするのでおすすめです。



柿

柿には整腸効果などがみられる **タンニン** や、血糖値の急上昇を防いだりするおたらきがある **食物繊維** が含まれています。この **タンニン** は鉄の吸収を阻害してしまうので、鉄分が多いものと一緒に食べないようにしましょう。



豆知識

食物繊維の量
バナナの約**2倍**含まれています。



バナナ1本
約150g (約1.65g)



柿1個
約200g (約3.2g)

さんま

体中に酸素を運んだり、血液の構成成分として重要な **鉄** などが含まれています。野菜などに含まれる **鉄** よりも吸収されやすいです。



豆知識

ビタミンC (レモンやすだちなど) と一緒に食べるとより **鉄** が吸収されやすくなります。



季節の旬の食べ物を食べていきましょう

春 新しい環境が始まる季節、旬の食材を食べて元気に新生活をスタートしましょう



キャベツ



タケノコ



アスパラガスなど

夏

熱中症を予防するため、水分を多く含む野菜を積極的にとりましょう



トマト



ナス



きゅうりなど

冬

寒さが増し体調を崩しやすくなるこの時期に、食事から免疫力をアップしてみましょう



カブ



大根



ごぼうなど

おすすめ商品



野口英世記念
野口医学研究所
Noguchi Medical Research Institute Since 1983

昔ながらのおとなの
肝油ドロップ



ビタミンだけでないこだわりの配合

栄養機能食品としてビタミンA・D・Cも配合されています。オレンジ味で大人だけではなく子供も食べやすいようになっています。

1~3
粒/日

当店販売価格

1,480円 (税別)
8%税込 1,598円

※参考文献
・食べ物と日本の四季のつながりを見よう：農林水産省 (maff.go.jp)
・https://www.city.koga.fukuoka.jp/recipe/season/
・https://www.japanclinic.co.jp/counseling/detail.php?id=106
・https://macaro-ni.jp/98064
・一生役立つ きちんとわかる栄養学
・あたらしい栄養学

監修 日生薬局 管理栄養士 後藤