

エスマイル通信

管理栄養士編



Vol.40

特集：旬とは
春の食材を使ったレシピ紹介
OTC 紹介：春におすすめの商品



Smile
えがおの保険薬局

トピックス

～ 旬とは ～



旬の食べ物には、夏なら体を冷やし、冬なら温めるといったように、人間の体にうまく働きかけてくれるものがあり、メリットもたくさんあります。



味が濃くておいしい

旬の食材は、そうでないときと比べて香りやうまみが豊富です。

そのため、少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などのとりすぎを抑えるのに役立ちます。



栄養価が高い

多くの食材で、旬の時期はそうでない時期に比べ、栄養価が高くなっています。例えば、キャベツの「β（ベータ）カロテン」や「ビタミンC」は、旬の時期のほうが多く含まれています。



鮮度がよく、価格も安い

毎日の食事に取り入れやすく節約にもつながります。



春の旬

果物

いちご、キウイフルーツ、さくらんぼ、はるみ（柑橘類）など



野菜

新玉ねぎ、新じゃがいも、新キャベツ、新ごぼう、たけのこ、たらの芽、菜の花、アスパラガス、そら豆など

魚介類

カツオ、アサリ、ハマグリ、桜えび、さわらなど



春の食材を使った旬レシピ

～そら豆と桜えびの炊き込みご飯～

▼材料（3～4人分）

- ・米 2合
- ・そら豆 25～30粒
- ・桜えび 8g
- ・油揚げ 1/2枚
- ・塩 小さじ 1
- ・酒 大さじ 1
- ・おろししょうが 適量



おにぎりにして、お弁当にも♪



▼作り方

- ①そら豆のさやから豆を取り出し、沸騰した湯に塩（分量外）を適量加えて1分茹で、粗熱がとれたら皮をむく。
- ②油揚げはキッチンペーパーで油分をとり、1cmの角切りにする。
- ③炊飯器に米を入れ、桜えび、油揚げ、調味料を入れ、目盛りまで水を加えて混ぜて、炊く。
- ④炊き上がったら、そら豆を入れ、混ぜて完成。

ピックアップOTC

99.9%除菌！！

▼ プテナロック除菌抗菌スプレー 180ml



靴やブーツ、玄関・バスマット、カーペットなどに

- ・抗菌力が18時間持続！菌の繁殖を防ぎます。
- ・抗菌・防臭・防カビなどの増殖抑制に効果を発揮します。

¥960（税込）

▼ ハリックス ほぐリラ ロールオンタイプ

第2類医薬品

肩の痛み、筋肉痛、腰痛、捻挫などに

- ・外出先でもサッと対処できる塗り薬
- ・携帯しやすいスリムなロールオンタイプ

グレープフルーツの香りでオフィスでも気軽に使えます♪

※妊婦又は妊娠していると思われる人は使用しないで下さい。

※医師の治療を受けている人、薬などによりアレルギー症状を起こしたことがある人は、薬剤師に相談してください。



¥900（税込）

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 槇原