

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.46



特集：秋に楽しむ旬の味覚
秋の食材を使ったレシピ紹介
OTC 紹介：今月おすすめの商品



Smile
えがおの保険薬局



・・・ 秋に楽しむ旬の味覚 ・・・

いよいよ食欲の秋の到来です！

秋は夏の暑さから一転、一雨ごとに急激に気温が下がり、空気の乾燥などで風邪をひいたり肌荒れを起こしたりしやすい季節でもあります。

そこで、秋の食べ物が大活躍します♪

～ 秋の旬の食材 ～

*秋刀魚（さんま）



EPA、DHA の他、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンB12、コラーゲンなどの栄養素が豊富に含まれています。

コラーゲンはアミノ酸に分解され体内に吸収された後、ビタミンCの力を借りて再度コラーゲンに生成されるので、ビタミンCと一緒に摂取する必要があります。さんまにレモンやすだちをかけて食べるのは、味だけでなく栄養の面でも理にかなっています。



*さつまいも



ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。特に、サツマイモに含まれるビタミンCは熱に強いので、風邪の予防に効果があるビタミンCを効率的に摂取することができます。

また、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えてくれます。



免疫力アップ★

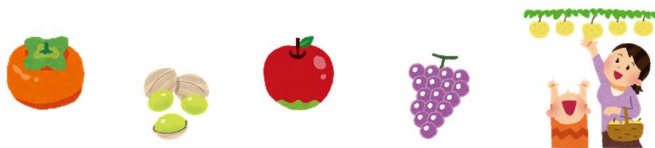




*梨

ひんやり、シャキッとした食感の梨は、厳しい夏の暑さで蓄積した疲れを癒す効果があると言われており、見た目以上の栄養価を持っています。

梨には「ソルビトール」という成分が豊富に含まれています。のどの痛みの緩和、咳止め効果などの他、吸水作用もあるため、便秘の改善にも効果的です！



・・・秋の食材を使った旬レシピ・・・

< 揚げない★簡単大学いも >



▼材料 (2人分)

- | | | |
|---|-------------|-------------|
| A | • さつまいも 2本 | • バター 15g |
| | • さとう 大さじ2 | • はちみつ 大さじ2 |
| | • しょうゆ 大さじ2 | • 黒ごま 少々 |
| | • みりん 小さじ1 | |

▼作り方

- ①さつまいもは綺麗に洗い、乱切りにする。
- ②ラップをして電子レンジ(600W)で3分半加熱する。
Aの調味料は合わせておく。
- ③フライパンを熱してバターを入れ全体に回した後、加熱したさつまいもを2.3分炒める。
- ④Aの調味料を加え全体に馴染んだらハチみつを入れて混ぜ、盛り付けて最後に黒ごまをふる。



・・・今月おすすめの商品・・・

＼ のどスッキリうがい薬 ピーチ味 ミント味 / 300ml



お口や喉の殺菌・消毒に。

色のつかないうがい薬なので、洗面台を汚しません。
ピーチ味、ミント味ですっきり、さわやかに♪

約300回使えます！



65mlタイプも
あります♪
¥670 (税込)

¥1,580 (税込)



＼ 漢美潤 手・足・ひじ用クリーム /

伸びの良さと抜群の保湿力★

サラッとした使い心地で、お肌の弱いお子様や年配の方まで幅広くお使いいただけます。

持ち運びに便利なミニサイズもあります。

無香料・無着色・無鉱物油・パラベンフリー



¥770 (税込)
¥1,210 (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 植田(楨原)

