



～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

パプリカ



通年で出回るパプリカですが、旬は7月～10月。ピーマンと同じ『ナス科トウガラシ属』に分類されます。成熟前に収穫される緑色のピーマンには独特な青臭さや苦みがありますが、パプリカは完熟した甘味が特徴です。食卓を華やかにしてくれるだけでなく、**ビタミン**や**β-カロテン**の豊富なパプリカは美容と健康の心強い味方。日焼けによる肌トラブルが気になるこの暑い季節に、ぜひともたっぷり食べたい夏野菜です！



注目の栄養素

ビタミンC

ピーマンの約2倍！美肌作りの救世主！

◎コラーゲンの合成を助け、弾力のある肌に

ビタミンE

若返りのビタミン！

◎強い抗酸化作用で身体をさびさせない

β-カロテン

口内炎・肌荒れ予防！生活習慣病予防！

◎油と一緒に摂ることで吸収率UP

ヘスペリジン

毛細血管を丈夫にし血流改善！

◎加熱調理に弱い**ビタミンC**の破壊を防ぐ



選び方

へた：きれいな緑で、切り口がみずみずしいものが新鮮。
実：ツヤ・弾力があり、色が鮮やかでムラのないもの。重みがあると水分が多い。



保存方法

キッチンペーパーに包みポリ袋に入れる。涼しい場所を好むので、真夏は野菜室で。カットした場合は、種とワタを取り除きラップで包む。

たっぷり食べられる簡単レシピ 《パプリカのピクルス》

材料

- ・好きなパプリカ 2個 (1 cm幅)
- ・酢 200ml
- ・水 200ml
- ・ローリエ 1枚
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 小さじ1

作り方

- ①鍋に酢と水を入れ沸騰したら火を止め、砂糖と塩を溶かす。
- ②密閉袋にパプリカとローリエ、荒熱のとれた①を入れ密封し、冷蔵庫で2～3時間冷やしたら食べ頃に♪



薬局受取なら1個でも送料無料！

Be Healthy & Happy

e健康ショップ



e健康ショップは、注文した薬を指定の薬局にて受取可能なオンラインショップです。店舗に在庫がない商品もお取り寄せができます。店舗で受け取る為配送料は無料！ご購入前に他のお薬との飲み合わせや健康に関するお悩みなどを薬剤師に相談できるので安心です。

こんな時にご活用下さい！

- ・薬を買いえるお店がわからない。
- ・探している薬が見つからない。
- ・周りの人に知られずに薬を購入したい。



ご希望の方は

e健康ショップ



で検索、または店頭でご注文下さい。

“お薬手帳”について

知っていただきたいこと



医師や薬剤師がお薬の飲み合わせやアレルギーを確認するためにお薬手帳は必要です。

『いつも同じ薬だから』『他に薬をもらっていない』

といった患者様のお声もごさいますが、

『内容が変わらない』ということも大切な情報のひとつです。

医療機関におかかの際には、ぜひお薬手帳をご持参ください。



『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

