



～エスシーグループは皆様の健康をサポートしています～



ゆず



ゆずは初夏に花を咲かせ、夏に「青玉」と呼ばれる未熟な青い実がなります。その後11月中旬辺りから黄色く熟した「黄玉」が収穫され出回ります。ゆずは貯蔵性があるので、年末までに収穫されたものが春頃まで店頭並びます。また、ゆずのビタミンC含有量は柑橘類の中でもトップクラスで、美肌作りや冷え性にも効果的です。

注目の栄養素

ビタミンC
皮にはレモンの約2倍！
風邪の予防や美肌作りに。

β-カロテン
皮膚や粘膜の健康維持！風邪の予防！
抗酸化作用で身体をさびさせない。

ペクチン
水溶性食物繊維の一種。
整腸作用だけでなく、
糖質や脂質の吸収を抑制！

クエン酸
カルシウムや鉄などの吸収を助ける！
乳酸を分解し疲労回復効果も♪

選び方

へタ：切り口がみずみずしいもの。
実：張りがあり、
ブヨブヨしていないもの。
良い香りがするもの。

保存方法

冬場は室内でも1週間程は大丈夫ですが、香りが命なので早めに使い切るようにしましょう。使い切れない場合は冷凍も◎

ゆず湯の効能

※肌が弱い方はピリピリすることがありますのでご注意ください。

日本では古くから冬至（12月22日頃）にゆず湯に入ると一年中風邪をひかないと言い伝えられています。それは、シトラールやヘスペリジンという成分に血行を促進し身体を温める効果があり、香り成分のリモネンにはリラックス効果があるためだと言われています。また、ビタミンCやクエン酸が肌の保湿効果を高め、カサカサ肌のきめを整え、うるつや肌に導いてくれます♪



マイサイズ いいね！プラス

『マイサイズ いいね！プラス』シリーズの販売は、店頭では調剤薬局限定です。「より健康に気を使いたい」とお考えの方、ぜひお試しください！



塩分が気になる方に
塩分1gシリーズ
おいしく、手軽に
塩分コントロールができます

- ・欧風カレー
- ・親子丼
- ・中華丼
- ・ハヤシ



たんぱく質を摂りたい方に
たんぱく質10gシリーズ
食が細くなると不足しがちな
たんぱく質をおいしく
しっかりと摂れます

- ・和風カレー
- ・キーマカレー
- ・麻婆丼
- ・そぼろ親子丼



糖質の吸収を抑える
機能性表示食品
難消化性デキストリンの働きで、食後の血糖値の上昇をおだやかにします

- ・親子丼
- ・欧風カレー

あなた専属の 薬剤師 かかりつけ薬剤師 にお任せください

- * 原則、いつも同じ薬剤師が担当しますので、体質やご家族のことなど安心してお話しください
 - * ご自宅で疑問や不安なことがあれば、いつでもご対応しますのでお気軽にご連絡を
 - * 健康食品とお薬の飲みあわせの確認もお任せ下さい。栄養相談を希望される場合は、かかりつけ薬剤師が弊社の管理栄養士を手配いたします
 - * お薬の管理にお悩みの患者さんには必要に応じてお薬の整理もいたします
- かかりつけ薬剤師は患者さんの同意が必要です
希望される場合はお気軽にご相談ください

『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

