

# けんさぽ



エスシーグループの  
管理栄養士が  
作成しました



～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

## しらす



しらすは元タイワシやニシン、ウナギ、アユなどの魚の稚魚の総称ですが、流通している多くはカタクチイワシの稚魚です。旬は春と秋で、春はぷりぷりとした、秋は脂がのったしらすを楽しむことができます。空気に触れるとすぐに傷んでしまう為、生しらすが食べられるのは水揚げされた当日のみ。兵庫県・淡路島、愛知県・篠島、静岡県・駿河湾などが有名な漁場です。3月以降しらす漁が解禁されるので、是非一度訪れてみてください。

### 注目の栄養素

#### カルシウム

骨や歯を形成するほか、筋肉の収縮や神経伝達にも関与。ビタミンDと一緒に摂取することで吸収率UP!!

#### ビタミンD

カルシウムの吸収や骨への沈着を促進。カルシウムと相性の良い栄養素です。

～**ご注意を!**～

しらすは丸ごと食べるため、栄養価の高い食材である反面、コレステロールやプリン体も多く摂取してしまいます。コレステロール値や尿酸値が高めの方は食べ過ぎに気を付けてください。

### 選び方

★釜揚げしらす・しらす干し

⇒形が揃い、色が白く表面に光沢のあるもの。

★ちりめんじゃこ

⇒均一に乾燥され、光沢・透明感があるもの。

### 保存方法

賞味期限は冷蔵で3日前後  
冷凍で約1か月。  
水分が多く傷みやすい為、  
購入した当日にラップ等に  
包んで冷凍すると◎

### 呼び名の違いのわけは？

しらすは水分含有量によって呼び名が変わります。

生しらす

塩茹で

釜揚げしらす

(水分率約85%)

しらす干し

乾燥

ちりめんじゃこ

(水分率約70%)

乾燥

(水分率約35～50%)

### 簡単にできる! 花粉症対策

\*マスク・眼鏡を着用する  
マスクや眼鏡により花粉の侵入を2～3割に減らすことができます。

\*ツルツルした素材の服を着る  
コートなどのアウターは、ポリエステルやナイロンなどの花粉が付着しにくい素材に。

\*衣服や髪をよく払ってから入室する  
衣服などについた花粉は手で払うだけで落とせます。洗濯物も取り込む前によく払いましょう。

\*外出のタイミングを見極める  
晴れた日や気温が高い日、雨が降った翌日の晴れた日は花粉が多いといわれています。風のない日や雨が降っている時が外出の狙い目。

\*帰宅後すぐにうがい、手洗い、洗顔  
喉の奥や手・顔についた花粉を洗い落とし、花粉を持ち込まないようにしましょう。

### ボディメンテドリンク

飲んでカラダをバリアする。

乳酸菌  
B240

植物由来の乳酸菌で、  
体調管理をサポートします

電解質

体液にはナトリウムなど電解質が  
含まれており、生命を維持する上で  
様々な役割を担っています



### ハンシュガー甜茶のど飴



のどを大切にされている方から  
からだに気配りされている方に

甜茶

紫蘇

エキナセア

鼻・のどにやさしい 各種エキス入り!

今季節におすすめ!

『安心と信頼』  
人にやさしい薬局をめざして

