

【旬の食材を知ろう】は
エスシーグループの
管理栄養士が
作成しました

けんさぽ



vol.22

R1.12

～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

水菜



水と土だけで作られていたことから、「水菜」と呼ばれるようになりました。また京野菜を代表する青菜であることから、「京菜」とも呼ばれています。霜に当たると柔らかくなる冬場が旬の緑黄色野菜です。もともとは鍋や漬物に使われていましたが、最近では和食のみならず幅広く利用されています。

注目の栄養素

ビタミン類

特にビタミンCやβ-カロテンが豊富！**風邪の予防に◎**

カルシウム

210mg/100gと、**牛乳の約2倍！**
骨を丈夫にしたり、イライラを緩和する効果も♪

カリウム

体内の余分な塩分を排出！
高血圧予防に。

貧血予防効果のある**鉄や葉酸**も豊富！

選び方

葉のギザギザがピンとして、葉の緑と茎の白がはっきりしていて鮮やかなもの。茎がまっすぐなもの。

保存方法

日持ちしないため、早めに使い切る。新聞紙に包み、ビニール袋に入れて立てて冷蔵保存。

調理のポイント

シャキシャキの歯ごたえを残し、栄養素を最大限に活かすためにも、**火を通しすぎない**ことがポイントです。冬は特に**銅物**がおすすめ！独特の辛みと香りには、**肉の臭み消しの効果**があります。さっと茹でて和え物にしたり、生のままざく切りにしてサラダにするのも◎

水菜と油揚げの煮浸し

材料（2人分）

水菜	2株（60g）
油揚げ	1/2枚（15g）
しめじ	1/2パック（45g）
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2（30g）
水	1/2カップ（100g）
ごま油	小さじ1（4g）



作り方

- 油揚げは熱湯にかけて油抜きし、短冊切りにする。水菜は3cmに切る。しめじは小房に分ける。
- 鍋にごま油を敷き、油揚げとしめじを炒める。
- 火が通ったらめんつゆと水を入れる。
- 煮立ったら水菜を入れ、さっと煮たら完成！

栄養価（1人分）

エネルギー	:73kcal	炭水化物	:5.7g
たんぱく質	:3.3g	食物繊維	:1.8g
脂質	:4.6g	食塩相当量	:1.5g



暮らしを便利に！ マイナンバーカード

健康保険証として使える
2021年3月（予定）からスタート！
ピッとかがずだけでOK！

自治体ポイントで買い物ができる
地域の商店やオンラインでお買い物に使える！

身分証明書になる

各種証明書をコンビニで取得できる

スマホ・パソコンでらくらく
オンラインで確定申告ができる。
子育てをはじめとする行政手続きができる。
健診結果や医療費が確認できる（予定）。



『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

