

けんさぽ



【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



～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

ごま



ごまは熱帯サバナ育ち、荒れ地でも栽培できるという頼もしい生命力を備えています。また、旬は9～10月で体に良い食べ物として昔から愛されてきました。栄養価は植物性食品でもトップレベルです！

注目の栄養素

不飽和脂肪酸

体に必須の良い脂質！**免疫力アップ**や、**コレステロール値低下作用**があります。

ビタミンE

“**若返りのビタミン**”

抗酸化作用で細胞の老化を防ぎます。

ゴマリグナン (セサミン)

抗酸化物質であり、**肝臓の機能維持・向上**、**動脈硬化予防効果**に！

ビタミンE×ゴマリグナン

この2つの相互作用でより強い抗酸化作用を発揮！
体の内面からアンチエイジングを促し、**美容効果・老化防止**が期待できます！



ごまの種類

	特徴	風味
白ごま	クセがなく合わせやすい	マイルドな味わい
黒ごま	皮にポリフェノールを含む	香りが強くコクがある
金ごま	脂質が一番多い、高価	香りが良く濃厚

栄養価はほぼ同じですが、香りや味に少し違いがあるため、料理によって使い分けるとより美味しさを引き立たせてくれます！

白ごま・金ごま ⇒ たれ、ドレッシング、和え物に◎
黒ごま ⇒ 和菓子・洋菓子、クセの強い野菜との相性◎

栄養素の吸収率

体への吸収率が良い順番は…

- ① 練りごま (すりごまを練ったもの)
- ② すりごま (いりごまをすったもの)
- ③ いりごま (ごま粒を焙煎したもの)

ごま油

ごまと同様の栄養素を含み、**熱に強く劣化しにくい！**
料理の仕上げにひとさじかけても◎

えごま油はシソ科で、ごま油とは別物です！

ごま香る

レンジで簡単よだれ鶏



材料 (2～3人分)

- | | | | |
|-------|-----------|-------|----|
| 鶏むね肉 | 1枚(約250g) | ★しょうゆ | 小2 |
| ◇酒 | 大1 | ★酢 | 小2 |
| ◇砂糖 | 小1 | ★砂糖 | 小1 |
| 青ネギ | 5g | ★ラー油 | 小1 |
| ★すりごま | 大1 | ★ごま油 | 小1 |

作り方

- ①鶏肉の皮をとり、全体にフォークで穴をあけ、◇の酒と砂糖をなじませる。
- ②ラップをかけ、レンジ(600w)で2分加熱し、裏返して再度2分加熱する。
- ③粗熱がとれたら、5mm幅に薄く切る。
- ④ボウルに★の材料を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤④を③にかけ、青ネギをちらして完成。

お好みで
んにくをいれとも
美味しい！



オンライン処方せん受付

事前に写真を撮って、処方せんを送信いただく事で、薬局でお待ちになる時間を最小限に抑えることができます！

- 1 医療機関にて 診療・処方せん発行
- 2 ホームページより 処方せんを送信
- 3 薬局より準備可能な 日時をご連絡
- 4 薬局で服薬指導と お薬のお渡し



ご希望の方は、
エスシーグループ で検索！
またはQRコードをご利用ください。



※薬局の営業時間外の受付は翌営業日以降の対応となります。

『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして



～ 栄養価 (1人分) ～

エネルギー：220kcal	たんぱく質：25.0g
脂質：9.7g	炭水化物：5.2g
食物繊維：0.9g	食塩相当量：1.0g

※1人分は鶏むね肉100gで計算しています