

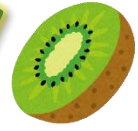


～エスシーグループは皆様の健康をサポートしています～



旬の食材を
知ろう

キウイフルーツ



キウイフルーツは、ニュージーランドの国鳥である「キーウィ (KIWI)」に外観が似ていることからこの名前が付けられました。日本でも九州から東北まで広く栽培されています。

注目の栄養素

ビタミン類

ビタミンCとEが豊富！
抗酸化作用がある他、血行を促進させる働きがあります。冷え性改善や代謝アップが期待できます。

アクチニジン

たんぱく質の分解を促す働きがあり、肉や魚などのたんぱく質と一緒に食べると栄養素が吸収されやすくなります。



食物繊維

水溶性と不溶性の2種類の食物繊維が含まれます。腸内環境を整え、便秘解消だけでなく、免疫力アップが期待できます！

キウイの違い

	グリーンキウイ (ハイワード種)	ゴールデンキウイ
味	酸味があり甘酸っぱい味が特徴	甘味が強くすっきりした後味
栄養素	食物繊維が豊富 (約バナナ3本分) アクチニジンを多く含む	ビタミンCが豊富 (1個で1日に必要な ビタミンCがとれる)
旬	4月～12月(外国産) 10月～3月(国産)	4月～10月(外国産) 11月～12月(国産)

食べごろ

『優しく包み込むように持って、弾力を感じるくらい』が食べごろ(完熟)であり、より甘みが増します！
食べごろの完熟キウイは冷蔵庫に置いて保存しましょう。

キウイで漬け込む やわらかポーク/テー



材料(2人分)

- 豚肉(ロース) 2枚(200g)
- 塩・胡椒 適量
- グリーンキウイ 1個(100g)
- オリーブ油 小1(4g)
- ★刻み玉ねぎ 1/4個(50g)
- ★醤油 大1・1/2(23g)
- ★酒 大1・1/2(23g)



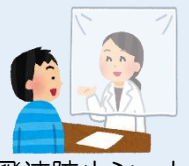
作り方

- ① 豚肉に塩・胡椒で下味をつける。
- ② キウイの皮をむき、ポリ袋に入れ、手で漬す。
- ③ ②に①と★を入れて揉みこみ、約2時間漬け込む。
- ④ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、豚肉のみ焼いて器に盛る。
- ⑤ 同じフライパンで、ポリ袋に残ったソースに火を通し、豚肉にかける。

～ 栄養価(1人分) ～

エネルギー:339kcal 炭水化物:10.7g
たんぱく質:20.9g 食物繊維:1.7g
脂質:21.3g 食塩相当量:1.8g

新型コロナウイルス 感染予防対策



飛沫防止シート



消毒液の設置



店舗内の換気・消毒

オンライン処方箋
の受付

電話等での服薬指導
お薬の配送

手指のウイルス対策

- ①手洗い

石けんで10秒以上もみ洗いし、流水で15秒すすぐ

②消毒

アルコール濃度70%以上95%以下のエタノール

厚生労働省HPより

『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

