



～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

かき



柿は奈良時代から食べられており、日本の風土に根付いた秋の代表的な果物です。
“柿が赤くなると医者が青くなる”（色づいた柿を食べると病人が少なくなり医者は困ってしまう）
ということわざがあるほど、多くの栄養素を含んでいます。

注目の栄養素

◆ビタミンA

皮膚や粘膜を健康に保ち、
風邪や炎症予防の働きがあります。

◆ビタミンC

疲労回復、風邪予防、老化防止
が期待できます。

◆ポリフェノール

ポリフェノール的一种であるタンニン
が豊富であり、抗酸化作用があるため、
生活習慣病予防に役立ちます。

◆食物繊維

腸の活動を活性化し腸内環境を整え、
便秘解消、免疫力アップにつながります。



選び方

- ・ヘタが変色せず、深い緑色のもの
- ・ヘタが果実に隙間なく、くっついているもの
- ・実がヘタの部分まで色づいているもの

長持ちのコツ

柿は常温保存で3日ほどでやわらかくなり始めます。
ヘタで呼吸しているためヘタを湿らせることが
ポイントです。湿らせたキッチンペーパーでヘタを
包み冷蔵庫で保存することで7～10日ほど長持ち
します。

まめ知識

柿を食べて渋みを感じるのは、水溶性のタンニンが
舌で溶けるためです。干し柿にすることで、この
水溶性タンニンが不溶性タンニンに変化し、渋み
を感じにくくなります。

柿とアボカドの クリーミーサラダ



材料（2人分）

- | | |
|---------|------------|
| 柿 | 1/2個(100g) |
| アボカド | 1/2個(70g) |
| ★ヨーグルト | 大2(30g) |
| ★はちみつ | 小2(14g) |
| ★粒マスタード | 小1/3(2g) |
| ★塩 | ひとつまみ(1g) |



柿とアボカドは完熟の
ものがおすすめです！

作り方

- ① 柿の皮をむき、くし切りにする。
- ② アボカドは1口大に切る。
- ③ ボウルに★の調味料を混ぜ、柿とアボカドを
加え全体的に和える。



パルスオキシメーターとは？

パルスオキシメーターとは、指先に取り付けて
「**動脈血酸素飽和度**」を調べる機械です！

動脈血酸素飽和度とは・・・

肺から血液中に取り込まれた酸素が
どれだけ体中に運ばれているかの指標
正常値：96～99%



動脈血酸素飽和度が低いと、
体の内側で不具合が生じ、
酸素不足になっている
可能性があります

簡単に測定できるため、呼吸状態の悪化を早期に
発見できます。そのため、現在では新型コロナ
ウイルスの重症度の判定に用いられています。

『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：127kcal	炭水化物：16.7g
たんぱく質：1.7g	食物繊維：2.7g
脂質：7.3g	食塩相当量：0.5g