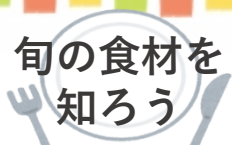




～エスシーグループは皆様の健康をサポートしています～



# なす



なすは鮮やかな青紫色の夏野菜で日本各地に様々な品種が存在し、その数は170種類以上ともいわれます。6月～9月が旬の夏野菜です。全国各地で栽培されており高知県、熊本県、群馬県、福岡県が主な生産地です。

## 注目の栄養素



### 食物繊維

腸内環境を整え、便秘を解消するほかに、**血糖値の急激な上昇を抑えたり、血中コレステロール値の低下作用**があります。

### カリウム

余分なナトリウムを排出する働きがあるため、塩分を摂りすぎたときの調節に役立ちます。そのため、**むくみの解消や高血圧の予防**が期待できます。



### ナスニン

なすの皮の部分に含まれるポリフェノールの一種。抗酸化作用があり、**動脈硬化・がん・老化・免疫機能の低下**を防ぐことが期待できます。

## 保存方法



低温や乾燥に弱いため、**常温**で保存し、早めに使い切りましょう。野菜室に入れる場合は、新聞紙などに包んで冷えずすぎないようにしましょう。スライスして天日干しにすると長期保存ができます。

## まめ知識



### なすが変色する理由

なすを切ると切り口が茶色くなる理由は、成分の一つである「**クロロゲン酸**」です。空気に晒されるとクロロゲン酸が酸化されて変色します。

### なすの変色を防ぐには

切ったなすを0.5～1%（水1カップに塩1～2g）程度の濃度の**食塩水**に晒すと変色を防ぐことができます。長時間晒してしまうと、ビタミンやミネラルが流れ出てしまうため、**5～10分**を目安にしましょう。

参考文献：J A グループ とれたて大百科 旬をみつける

## レンジで中華風蒸しなす

### 材料（2人分）

なす	3本	(240g)
◎赤パプリカ	1/2個	(80g)
◎きゅうり	1/2個	(50g)
サラダ油	小1	(4g)
★酢	大2	(30g)
★ごま油	大1	(12g)
★砂糖	小2	(6g)
★豆板醤	小1/2	(2.5g)
★醤油	小2	(12g)
★白だし	大1	(15g)

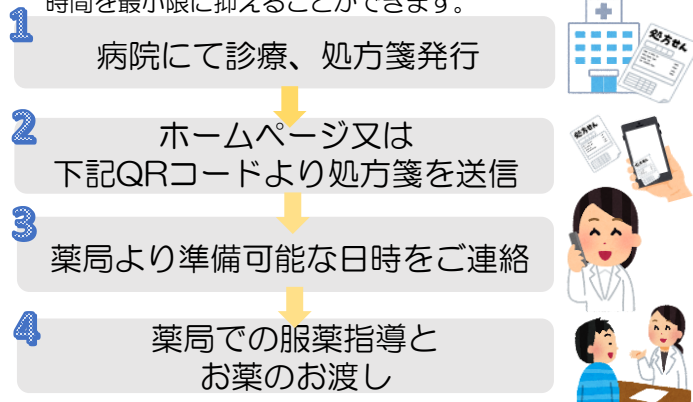


### 作り方

- ①くし切りにしたなすにサラダ油を塗り、電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- ②★の材料を混ぜて中華ダレを作り、◎の野菜を5mm角に切る。
- ③なすを皿に盛り、②の中華ダレをかけて彩り野菜をトッピングしたら出来上がり。

## オンライン処方せん受付

事前に処方せんを送って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。



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

※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：139kcal	炭水化物：14.4g
たんぱく質：2.6g	食物繊維：3.6g
脂質：8.2g	食塩相当量：1.2g