



～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

# なし



梨は弥生時代から食べられており、現在では和梨、洋梨、中国梨の3つが食用梨として栽培されています。日本でよく食べられている梨は和梨で、8月下旬～11月頃までが旬の果物です。

## 注目の栄養素



### カリウム

余分なナトリウムを排泄する働きがあるため、**高血圧予防**と**むくみの解消**に効果的です。

### プロテアーゼ

**たんぱく質を分解する消化酵素**です。肉や魚などのたんぱく質と一緒に食べると、**消化吸収を助けてくれる**ため、栄養素が取り込まれやすくなります。



### ソルビトール

糖類であるソルビトールは吸水作用があるため、便を軟化させ**便秘解消**につながります。糖の中でも低エネルギーのため、血糖値への影響が少ないです。



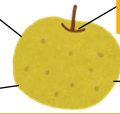
参考文献：農林水産省-主な果物の健康機能性

## 選び方

- ・軸が太くて色ムラがなくふっくらとしたもの
  - ・果皮に張りがありずっしりと重みがあるもの
  - ・果皮のざらつきが少ないもの
- 果皮がすべすべで赤みが濃いものは過熟のため注意

張りがある **皮** **軸** しっかりしている

重みがある **重** **形** ふっくら



## 保存方法

**乾燥を防ぐ**ことが大切です！新聞紙やキッチンペーパーで包んでからビニールなどに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。**へたの部分を下**にしておくと長持ちします。梨は追熟しないので、早めに食べるのがおすすめです。



## ごろっと！

# 梨の豚バラ巻き



### 材料 (2人分)

- 梨 1/2個 (150g)
- 豚バラ肉 180g
- 塩・胡椒 少量 (0.2g)
- オリーブ油 小1 (3g)
- ★生姜 ひとかけ (10g)
- ★醤油 大1/2 (10g)



### 作り方

- ① 豚肉に塩・胡椒で下味をつける。  
★は合わせておく。
- ② 梨の皮をむき、6カットのくし切りにする。
- ③ 梨に肉を巻き付ける。
- ④ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、中火で3分程度焼いたら★を入れ蓋をして、さらに3分間焼いたら出来上がり！

～ 栄養価 (1人分) ～

エネルギー:380kcal	炭水化物:7.0g
たんぱく質:12.0g	食物繊維:0.8g
脂質:33.0g	食塩相当量:0.9g

## 抗原検査キット

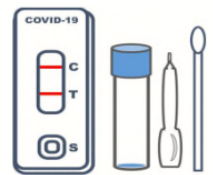
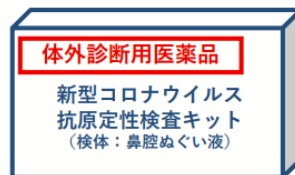


**国が承認した「体外診断用医薬品」かどうかをよく確認してから購入しましょう！**

※「研究用」は国が承認したものではありません。

国が承認した医療用の抗原定性検査キットは、

- **【体外診断用医薬品】**と表示されています。
- 購入を希望する際は、**取扱い薬局の薬剤師に相談**してください。



※体外診断用医薬品によるセルフチェックを行った場合であっても診断にはなりませんので、留意してください。(診断には医療機関への受診が必要です。)

参考文献：厚生労働省HP

『安心と信頼』  
人にやさしい薬局をめざして

