



～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

ぶり



ぶりは「出世魚」と呼ばれ成長とともに名前が変わります。関東では、わかし・わかなご→いなだ→わらさ→ぶりというように呼び名が変わります。北陸などでは縁起の良い品として、お歳暮などに贈る風習があります。旬の時期は、12月～3月です。

注目の栄養素

- ◆DHA（ドコサヘキサエン酸）
- ◆EPA（エイコサペンタエン酸）

青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸は、**中性脂肪抑制**の働きや**血栓形成を予防**する働きがあります。また**動脈硬化**、**高血圧予防**の効果も期待できます！

◆鉄

赤血球に含まれるヘモグロビンの材料になり、全身の細胞へ**酸素を運び**働きがあります。そのため**貧血の予防**効果があります。

◆ビタミンD

カルシウムの吸収を**促進**する栄養素です。骨を丈夫にしたり筋肉の発達にもつながるため、**骨粗鬆症の予防**につながります。

◆たんぱく質

筋肉や臓器などの材料になり、健康を維持します。

参考文献：大塚製薬 栄養素のカレッジ 食べる健康、知る栄養



選び方のポイント

血合いがくっきり
鮮やかな赤

身に張りがあるもの
ドリップ等による
血・水分がないもの

身がピンク色で透明感のあるもの

保存方法

ぶりは傷みやすい魚のため、購入したらなるべく早く食べきりましょう！

- ① ぶりの表面についた**水分をふき取る**
- ② 1枚ずつラップに包んで空気を抜き冷蔵庫で保存

★使う際に**ふり塩**をすると、身を引き締めることができます。余分な水分を抜くことで、魚の臭みを減少させる役割もあります。

ぶりの甘辛みそ チーズ焼き

材料（2人分）

- | | |
|--------|---------------|
| ぶりの切り身 | 2切れ（200g） |
| 塩 | 少量（0.2g） |
| 小麦粉 | 小さじ2（5g） |
| サラダ油 | 小さじ1（3g） |
| ピザ用チーズ | 2つまみ（10g） |
| 万能ねぎ | 少量（1g） |
| ★味噌 | 小さじ2（12g） |
| ★みりん | 大さじ1・1/2（25g） |
| ★酒 | 大さじ1・1/2（25g） |
| ★砂糖 | 小さじ1/2（1.5g） |



作り方

- ① ぶりは一口大に切って塩をふり、ペーパータオルでふいて、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で表面に焼き色がつくまで両面を焼く。
- ③ よく混ぜ合わせた★を加えて絡める。
- ④ チーズをかけて混ぜる。
- ⑤ 万能ねぎの小口切りをかけて完成。

栄養価（1人分）

- | | | | |
|-------|----------|-------|--------|
| エネルギー | ：353kcal | たんぱく質 | ：23.6g |
| 炭水化物 | ：10.3g | 脂質 | ：20.8g |
| 食物繊維 | ：0.3g | 食塩相当量 | ：1.4g |



マイナンバーカードの 健康保険証Q&A

Qマイナンバーカードを忘れたら？

A. 健康保険証を持参している際は、ご提示下さい。健康保険証も持参していない際は、現行の健康保険証を忘れた際の取り扱いと同様です。

Q医療機関・薬局がマイナンバー（12桁の番号）を取り扱いますか？

A. 取り扱うことはありません。マイナンバーカードのICチップ内の利用者証明用電子証明書を利用します。

Qマイナンバーカードを保険証として利用するメリットは何ですか？

A. 転職・結婚・引越しをしても、健康保険証の発行を待たずに、保険者での手続きが完了次第、医療機関・薬局を利用できます。また、薬剤情報、特定健診情報、医療費通知情報を閲覧することができるようになります。

参考文献：厚生労働省ホームページ

『安心と信頼』
人にもやさしい薬局をめざして

