エスシーグループの
管理栄養士が
作成しました

けんさぽ

vol.37
R5.12

～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

いちご

いちごの栽培が始まったのは18世紀のオランダと言われており、日本へ伝わったのは江戸時代末期です。この頃のいちごは観賞用で、一般的に食べられるようになったのは戦後からです。いちごの本来の旬は5～6月頃ですが、ハウス栽培が盛んになってからは１２月頃から店頭に並ぶようになりました。

注目の栄養素

ビタミンC

抗酸化作用があり、動脈硬化の予防や風邪予防が期待できます。皮膚のシミやしわを防ぎ、傷や炎症の治りをよくする効果も期待できます。

葉酸

赤血球を作り、貧血予防に効果的です。
食べたものをエネルギーに変える過程を助ける働きもあります。

ペクチン

食物繊維のペクチンは血糖値の急激な上昇を防ぎ、コレステロールを下げる働きがあります。
また、腸内環境を整えて生活習慣病の予防・改善が期待できます。

参考文献：まごころケア食

選び方のポイントと保存方法

- ヘタの緑色が鮮やかなもの
- 色が鮮やかで傷がないもの
- つぶつぶがくっきりとしているもの

★購入後はパックから取り出し、キッチンペーパーを敷いた容器にヘタを下にして並べ、全体にラップをして野菜室で保存しましょう。

食べるときのポイント

①ヘタをつけたまま洗う

水溶性栄養素が溶け出すのを防ぐことができます。

②たんぱく質・鉄分が豊富な食材と一緒に食べる

ビタミンCにはコラーゲンの生成を促す働きや鉄の吸収を助ける働きがあるため、たんぱく質や鉄分の豊富な食材と一緒に食べるのがおすすめです。

低糖質いちごミルクプリン

材料（2人分）

いちご	100ｇ
牛乳	150mL
ラカントSシロップ	大さじ1(18ｇ)
ゼラチン	5ｇ
お湯	25mL

作り方

①ゼラチンをお湯で溶かす。
②いちごのヘタを取り、ラカントSシロップと一緒にミキサーにかける。
③鍋で牛乳を温め、①②を加えよく混ぜ合わせる。
④器に入れ粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。
⑤お好みでイチゴや生クリームを飾ってできあがり。

栄養価(1人分)

エネルギー	：76kcal	たんぱく質	：5.1ｇ
炭水化物	：9.8ｇ	脂　質	：2.9ｇ
食物繊維	：0.8ｇ	食塩相当量	：0.1ｇ

自宅で簡単に糖質オフ！
おすすめの甘味料 ラカントS

ラカントとは？

ウリ科の植物「羅漢果（ラカンカ）」の高純度エキスと、トウモロコシ由来のブドウ糖を発酵してつくられる天然甘味成分「エリスリトール」2つの天然素材からつくられたカロリーゼロの自然派甘味料です。

ラカントの特徴

- 砂糖と同じ甘さで
  換算が必要ないため使いやすい！
- 加熱しても甘さそのまま！

料理やお菓子作りに用いることで簡単に糖質をオフすることができます。

ご希望の方は、薬局でお取り寄せ可能です。
お気軽にお声がけください。

参考文献：自然派甘味料　ラカントS

『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして
SC GROUP