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.38
R6.3

～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

ひじき

ひじきは縄文時代から食べられてきた海藻です。食物繊維やミネラルが豊富に含まれているため、
「ひじきを食べると長生きする」と言われてきました。
乾燥した状態で一年中スーパーに並んでいますが、実は３～４月が旬と言われています。

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、
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。

カルシウム

丈夫な歯や骨をつくる他に、
骨粗しょう症予防が期待できます。

マグネシウム

血液循環を正常に整えたり、カルシウムを
骨に吸着させやすくする働きがあります。

参考文献：まごころケア食

乾燥ひじきの選び方と保存方法

- 黒ければ黒いほど良質
- ツヤのあるもの

湿気を防ぐため、密閉した容器にいれ、
冷暗所で保存しましょう。

食べるときのポイント

①油と一緒に食べる
カルシウムの吸収がUP
②ビタミンDが豊富な食材と合わせる
小腸や腎臓でのカルシウムの吸収がUP
→健康な骨や歯の形成に役立つ

※極端に多く摂取するのではなく、
バランスの良い食生活を心がけましょう！

ひじきたっぷりツナマヨサラダ

材料（２人分）

乾燥ひじき	6ｇ
にんじん	20ｇ
えだまめ	30ｇ
コーン	30ｇ
ツナ缶	30ｇ（油を切ったもの）
白すりごま	小さじ2（6ｇ）
「ピュアセレクトⓇ サラリアⓇ」(マヨネーズ)	大さじ2（30ｇ）

作り方

① 乾燥ひじきを水で戻し、熱湯を回しかけて粗熱を取る。
② にんじんを千切りにする。
③ ツナ缶の油を切る。
④ ボウルにすべての材料を入れ、和えたらできあがり。

栄養価(1人分)

エネルギー：208kcal	たんぱく質：5.9ｇ
炭水化物：7.7ｇ	脂質：6.2ｇ
食物繊維：3.4ｇ	食塩相当量：0.7ｇ

「日本人間ドック検診協会」推薦！

特定保健用食品＜トクホ＞のマヨネーズ

「ピュアセレクトⓇサラリアⓇ」

いつものマヨネーズと変わらないおいしさで、
コレステロールを下げるのが特長のマヨネーズ
タイプです。

「ピュアセレクトⓇサラリアⓇ」に含まれる
「植物ステロールエステル」は、
コレステロールの体内への吸収を抑制します。

消費者庁より特定保健用食品として
許可されています。

コレステロールが高めの方には
もちろん、そうでない方にも
安心してお使い頂けます。

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：味の素株式会社

『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして
SC GROUP