



～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

ごぼう



ごぼうの旬は11月～2月で、独特的な香りや歯触りが好まれ、伝統野菜としていろいろな料理において親しまれています。実は食用としているのは日本や韓国など、ごく一部です。

中国では食用ではなく、主に咽頭炎や湿疹に対する解熱や解毒作用のある漢方薬として使われています。



注目の栄養素



食物繊維

100gあたり5.7gの食物繊維を含み、**水溶性**の「イヌリン」と**不溶性**の「リグニン」がバランスよく含まれているのが特徴です。
イヌリンは中性脂肪の上昇を抑制する効果や食後の**血糖値の上昇を緩やかにする**効果が期待できます。
リグニンは腸内で便の量を増やして腸の動きを促す効果があります。



クロロゲン酸

ポリフェノールの一種です。強い**抗酸化作用**をもち、
血管や肌の老化予防や**活性酸素の働きを抑える**効果
が期待できます。特に生活習慣病である糖尿病・
心疾患・肝臓病などのリスク軽減に役立ちます。

ごぼうとさつまいもの 甘辛焼き

材料（2人分）

ごぼう	1/4本(40g)
さつまいも	中1/2本(150g)
片栗粉	大1(9g)
ごま油	大2(24g)
★水	15ml
★しょうゆ	大1(18g)
★砂糖	大1(9g)
★みりん	大1/2(9g)
★酢	大1/2(8g)



作り方

- さつまいもを洗い、ごぼうは皮を削ぎ落とす。
- さつまいもは1cm幅の半月に切り、水を入れたボウルに入れて10分ほどおく。
ごぼうは1cm幅の斜め切りにする。
- よく水気を切った②に片栗粉をまぶし、全体にしっかりと粉をつける。
- フライパンにごま油をひき、中火で7分焼く。
- ★を手早く絡めてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー：279kcal	炭水化物：38.8g
たんぱく質：1.8g	食物繊維：3.2g
脂質：12.4g	食塩相当量：1.4g

おいしいごぼうの選び方



- まっすぐで太さが均一なもの
- 表面にハリ、弾力があるもの
- 薄い茶色で色が均一なもの
- ひび割れがなく、ひげ根が少ないもの



保存方法



泥付きごぼうは、そのまま新聞紙に包み冷暗所で保管します。
洗ったごぼうは、ペーパータオルで包み、
ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。
約1～2週間程度で使い切ることをおすすめします。

管理栄養士による
食生活見直しサポートのご紹介

食事内容、 一度見直してみませんか？

- 体重が減らない…
- 健康診断の結果が悪かった…
- 医師に塩分を控えるようにいわれた
- 食が細くなってきた…



お食事のことであつとしたお悩みは
ございませんか？

食べることは薬を飲むことと同じ
くらい大切なことです。

一人一人のお悩みや生活スタイルに
あった食事をアドバイスいたします！

無料 予約制 30分程度

ぜひ一度お気軽にご相談ください♪



『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

