



～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

さわら



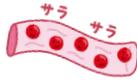
さわらは春が旬の魚で「鱈」と書き、俳句でも春の季語として使われています。諸説ありますが、体が細長く平たい形をしていることから「狭腹（さはら）」と呼ばれたのが名前の由来で、ブリなどと同じく、成長とともに呼び名が変わる出世魚です。

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）

中性脂肪抑制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。DHA・EPAは体内で合成することができないn-3系脂肪酸のため、積極的に摂取しましょう。



★たんぱく質

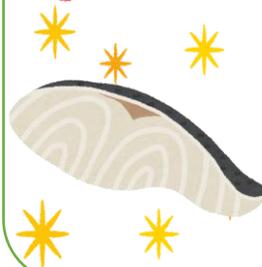
筋肉や臓器などの材料になり、健康を維持します。また、体の機能を調節する酵素や抗体などを作る役割もあります。



★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、骨粗鬆症の予防や免疫力UPの効果も期待できます。

おいしいさわらの選び方



【切り身の場合】

- ・水分が出ていないもの
- ・身が白く、血合いの部分の色がなるべく鮮やかなもの
- ・身に透明感があるもの

保存方法

3日以内に使い切ることがおすすめです!!

【冷蔵保存】

- ①キッチンペーパーで水気を拭き取る
- ②ラップでしっかりと包む
- ③ジッパー付き保存袋に入れて、冷蔵庫のチルド室で保存

サクサク！お手軽♪

さわらのパン粉焼き

材料（2人分）

さわら	2切れ(約180g)
塩	少々(0.2g)
こしょう	少々(0.02g)
★パン粉	大3(9g)
★おろしにんにく	小1/2(2.5g)
★粉チーズ	大1と1/2(9g)
オリーブオイル	小2(8g)



作り方

- ① さわらの両面に塩こしょうを振り、10分程度置き、余分な水分をふき取る。
- ② ★を混ぜてギュッと抑え、両面につける。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、皮目から焼く。
- ④ 中火で5分焼き、焼き目がついたら、パン粉がはがれないようにひっくり返す。
- ⑤ 中火にして火が通ったら、できあがり。

健康寿命をのばそう！ 生き生き元気に！ たんぱく質

知っていますか？
あなたに必要な摂取量



エスシーグループではたんぱく質に着目し皆様の健康寿命をのばすために様々な活動を行っております

たんぱく質に関するチェックシートやお手軽レシピ、お役立ち動画など様々な情報を掲載しております。気になる方はこちらのQRコードからぜひ覗いてみてください！



栄養価（1人分）

エネルギー：213kcal	炭水化物：3.9g
たんぱく質：20.3g	食物繊維：0.4g
脂質：13.9g	食塩相当量：0.6g



『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

