

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.232

平成28年2月号

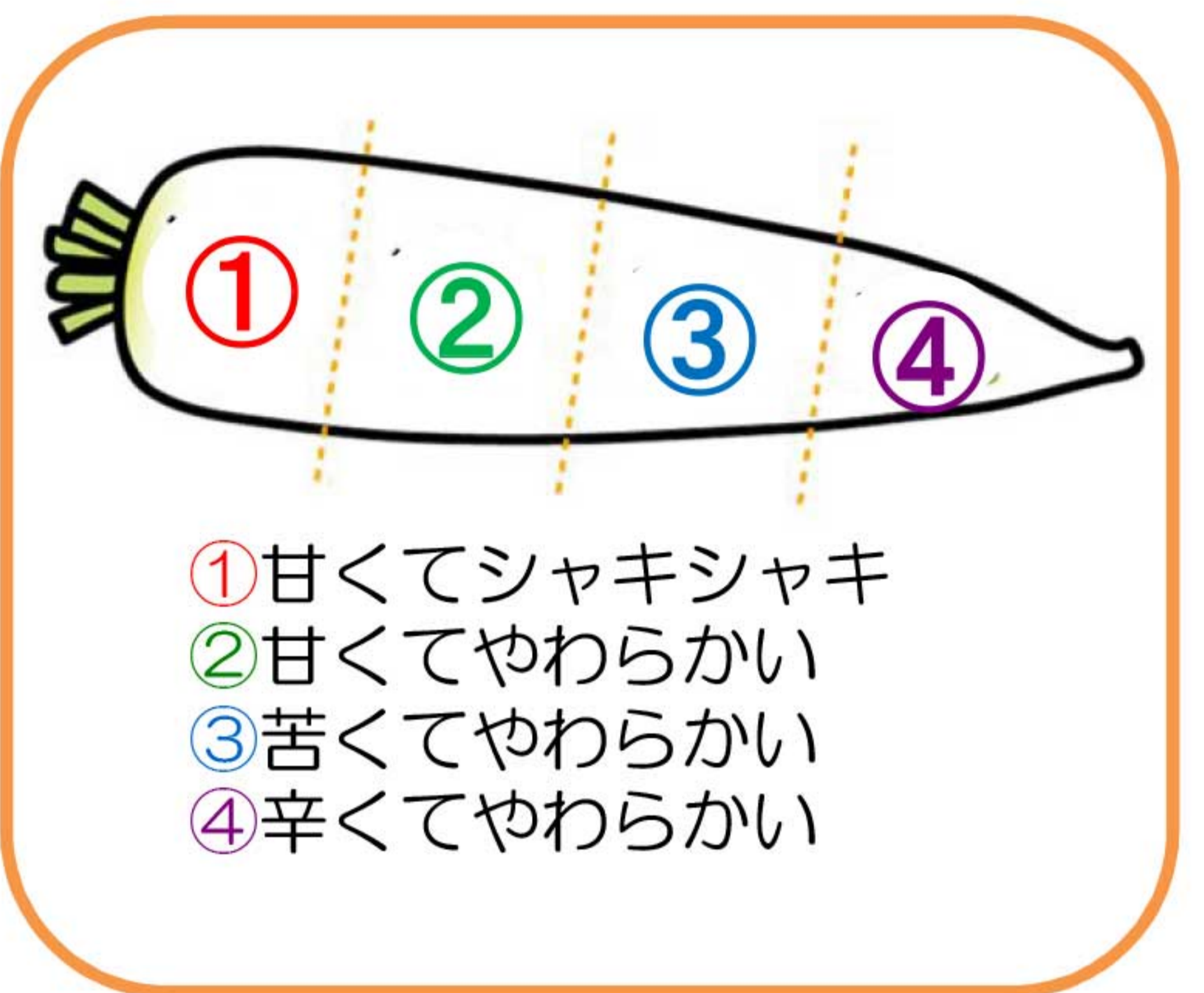
大根

～実はすごい！冬野菜の代表～

冬が旬の大根。日本人には馴染み深い野菜です。最近では1年を通してよく見かけますが、栄養価が高く色々な料理に使える万能食材なのです。

大根の特徴

大根は部位によって硬さや辛さが異なります。葉が付いている近くの部位は甘くて硬めなので、甘めの大根おろしや、サラダに向いています。真ん中の部位は、水分が多く甘みもあり柔らかいので、煮物やおでんに向いています。根の先に近い部位は辛味や苦みが強いので辛めの大根おろしに向いています。また、季節によっても大根の味は異なります。春から夏の暑い時期のものは辛味が強く、秋から冬の寒い時期のものは水分が多く、甘みのある大根になります。



大根の栄養と効能

大根の部位によって栄養価も異なります。

大根の根	消化酵素、ビタミンCが豊富。 (皮には根の2倍ビタミンCが含まれています。)
大根の葉	カルシウム、鉄分、β-カロテン、ビタミンC、 葉酸が豊富。

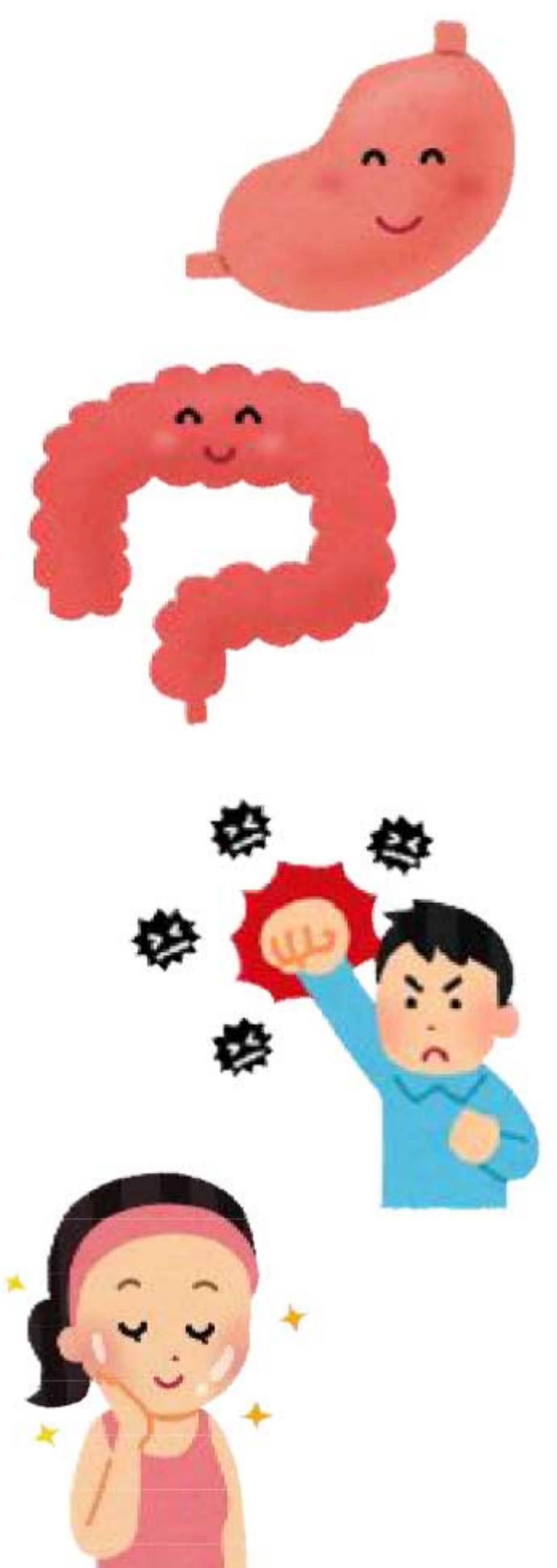
いつもは捨ててしまいがちな葉や皮の部分にも多くの栄養素が含まれています★

☆消化酵素

大根の根には「ジアスターゼ」や「プロテアーゼ」という消化酵素が含まれています。これらは食物の消化を助け、腸の働きを整える効果があります。また、大根の辛味成分「イソチオシアネート」にも胃液の分泌を高めて消化を促進する働きがあります。消化酵素は熱に弱いので、加熱せずにそのまま食べましょう。

☆ビタミンC

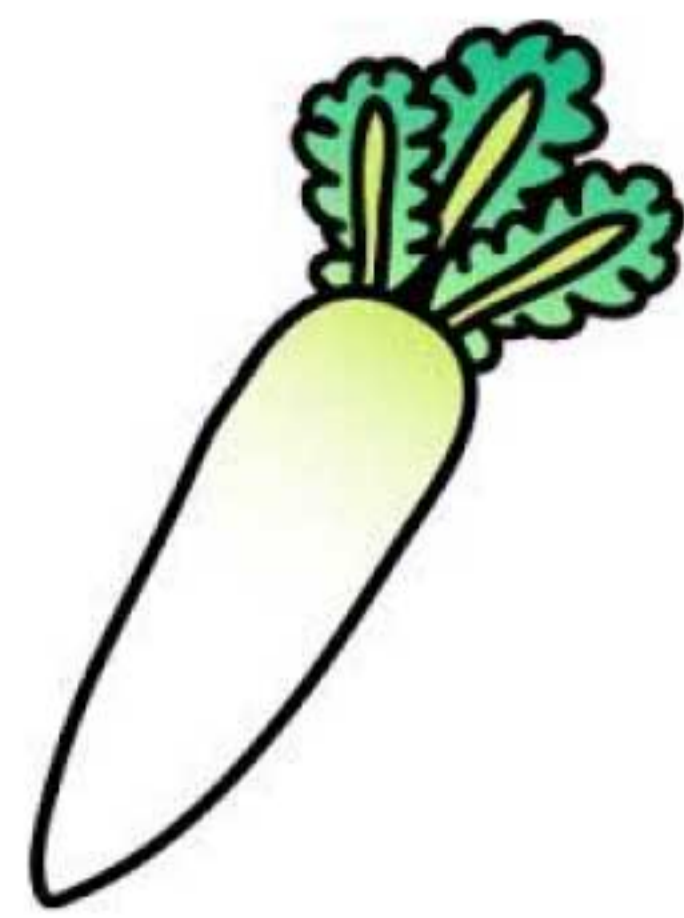
病原体の侵入を防ぐ役割をする鼻やのどの粘膜を強化するのに役立つため、風邪の予防に効果があります。また、肌のシワやシミ、乾燥を予防するコラーゲンの生成を助ける効果があります。さらに抗酸化作用があるため、アンチエイジング効果もあります。ビタミンCも消化酵素と同様に熱に弱い性質があります。また、揮発しやすいので大根おろしにした場合、長時間空気に触れるとビタミンCが減少します。大根おろしは食べる直前に作るのがおすすめです。



大根の選び方と保存方法

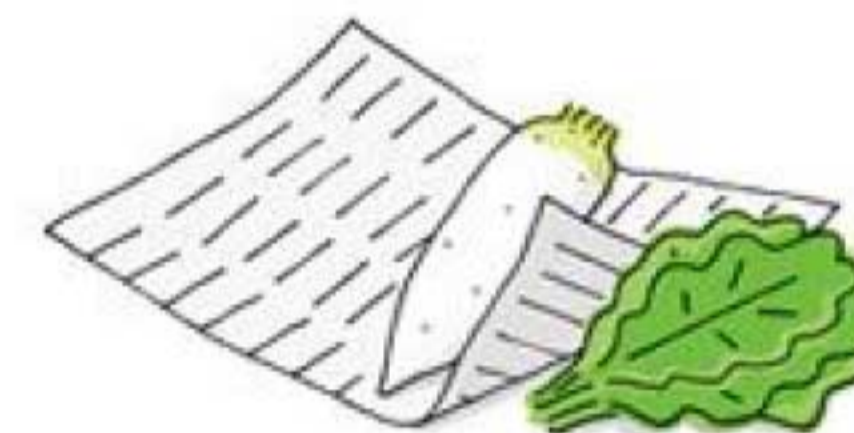
☆選び方

全体にハリとツヤがあり、まっすぐ伸びて太いものを選びましょう。持った時に重いのは水分が多い証拠です。また、青首の部分は色が濃く、白い部分は真っ白でひげ根が少なく、表面がなめらかなものが良いでしょう。カットされている場合は断面のきめが細かいものを選びましょう。



☆保存方法

葉に水分をとられるので、葉と根を分けて保存しましょう。葉はポリ袋に包んで冷蔵庫の野菜室で保存し、根の部分は新聞紙に包んで冷暗所に保存します。切った大根は、切り口をラップで覆って乾燥を防ぎ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。また、薄切りや細切りなどにしてザルで一週間ほど天日干しにすると乾物として保存できます。



おすすめ一品料理

大根と豚肉の生姜焼き

1人分
エネルギー 278kcal
たんぱく質 16.2g
塩分 1.4g
ビタミンC 25.6mg



材料	2人分
大根	300g
豚薄切り肉	150g
生姜	1かけ
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
キャベツ	40g
サラダ油	大さじ1/2

作り方

- ① 大根は皮をむいて5cm長さに切り、幅1.5cm、厚さ2~3mmの短冊切りにする。
- ② 豚薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 生姜は皮をむいてすりおろし、それ以外のAとともに混ぜ合わせておく。
- ④ キャベツは千切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を入れて強火でさっと炒める。②を加えて豚肉の色が変わるまでほぐしながら炒める。
- ⑥ Aを加えて、炒め合わせる。
- ⑦ ⑥を器に盛り、④を添える。

大根は煮物や大根おろしに多く使いますが、炒めても美味しくいただけます。生姜焼きに大根を使うことでシャキシャキの食感が加わり、肉の量が少なくても満足できるため、エネルギーを抑えることができます。

大根の葉のナムル

1人分
エネルギー 80kcal
たんぱく質 2.1g
塩分 0.7g
カルシウム 152mg



材料	2人分
大根の葉	70g
人参	40g
濃口しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
白すりごま	大さじ1

作り方

- ① 大根の葉は3cm長さに切る。根元の太い茎の部分は千切りにする。
- ② 人参は3cm長さの千切りにする。
- ③ ①と②を耐熱容器に広げ、全体に軽く水(分量外)を振りかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分40秒加熱する。
- ④ ③の水気をきり、Aとボウルに入れて和え、器に盛る。

捨ててしまいがちな葉の部分も副菜として使うことができます。茹でるよりも電子レンジで加熱することで、水溶性ビタミンであるビタミンCの溶出が抑えられます。人参をきのこやもやしに変えても美味しくいただけます。



～すずらんイベント情報～

1月21日(木)体組成測定会をJA広島市古江支店2階で行いました。

今回は体組成測定会を行い、測定の結果を見ながら一人ずつ食事や運動などのアドバイスをしました。初めて測る方が多く、ご自身の体を知る良い機会になったようでした。また、薬剤師から「ジェネリック医薬品と漢方薬」についての話もあり、「漢方薬を飲む際に白湯で溶いて飲んで良いのか？」など多くの質問があり、活気のあるサロンとなりました。



★今月のイベント予告★

**2月13日(土) すずらん薬局庚午店で体組成測定会を予定しています。
ぜひお気軽にご参加ください。**

すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ



『男の料理教室』(上級編:洋食) 参加者大募集!!

今回のテーマは「煮込み料理に挑戦!」です。初心者の方も大歓迎です。お気軽にお申し込みください。

- ★日時：平成28年3月12日(土)
10:00～13:30
- ★場所：すずらん薬局舟入店1階
コミュニティルーム「ふないる」
- ★参加費：1,500円
- ★対象者：おおむね60歳以上の男性
- ★募集人数：8名(応募者多数の場合は抽選)
- ★申し込み締切：3月5日(土)
※お申し込みいただいた方には3月7日(月)
にお電話にてご連絡いたします。
《問い合わせ・申し込み先》
すずらん薬局本店 栄養相談室
TEL：082-247-1350

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。



『ふないる』ご利用のお問い合わせは
すずらん薬局舟入店
TEL：082-532-4193
担当：出羽(でわ)



木曜カフェ・リリーベル



facebook



検索

木曜カフェ・リリーベル

ミニ健康教室開催中!!



木曜カフェ・リリーベルでは、1月から5回シリーズの『ミニ健康教室』を3月まで開催しています。今回のテーマは「高血圧」です。薬剤師と栄養士が、高血圧についてわかりやすくお話しいたします。血圧が気になる方、健康が気になる方などどなたでもご参加いただけます。今回からの参加も大歓迎です☆

《第3回 2月25日》

テーマ：レッツトライ 減塩食!(料理作り)

時間：10:30～13:00

参加費：600円

※調理実習は定員8名です。第1回、第2回に参加されている方を優先させていただきます。

《問い合わせ・申し込み先》
すずらん薬局本店 栄養相談室
082-247-1350



今月のスタッフからひとこと

2月の行事といえばバレンタインデーがありませんね。女性から男性にチョコを贈るのが一般的ですが、最近では自分へのご褒美にチョコを買う「自分チョコ」が流行しているそうです。低カロリー、低コレステロールの「ドクターズチョコ」を販売している店舗もありますので、ぜひご利用ください♪(スタッフ:内海)

今月のカフェは
11日が祝日の為
25日のみです。

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
10:00～15:00ごろ



薬剤師からのミニ情報

～ジェネリック医薬品について～



先発医薬品（これまで使われてきた新薬）の特許が切れて、別の会社も作るようになった同じ成分の薬をジェネリック医薬品（後発医薬品）と言います。先発医薬品と比べ、開発費が少ない分値段が安くなりますが、同じ成分が同じ量含まれています。

✓ 効き目は同じ？

ジェネリック医薬品は先発品と同じように体の中で溶けるか（溶出試験）、先発医薬品と同じ速さで同じ量の有効成分が体内に吸収されるか（生物学的同等試験）、長期に保存しても品質に変化がないかを確認する試験（安定性試験）などにより有効性、安全性、品質を保証しています。このように厳しい国の試験に通った医薬品しか販売されないため、先発品よりも効き目がない、副作用が出やすくなるということはありません。



✓ どれくらい値段が変わるの？

先発医薬品の値段にもよりますが、1錠あたり先発医薬品の半分の値段のジェネリック医薬品もあります。詳しくは薬局でご相談ください。

✓ 先発医薬品と何が違うの？

主成分以外の添加物が違う場合がありますが、その添加物も試験で安全性が確認され、先発医薬品にも使用されているものです。会社によっては先発医薬品よりも錠剤の大きさを小さくしたり、口どけをよくして飲みやすくしている場合や、シップなどは貼りやすくなるように工夫している場合もあります。



✓ ジェネリック医薬品に変更したい場合は？

基本的に処方箋のジェネリック医薬品への「変更不可」欄に「✓」または「×」の記載がない場合は、ジェネリック医薬品に変更できます。ただし、まだジェネリック医薬品が発売されていない薬もあるため、詳しくは病院や薬局でご相談ください。



★次回のテーマは、筋肉を強くしよう を予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索