



栄養だより vol.36



旬の食材と健康

旬の食材を選ぶメリット

旬の食材を食べることは、多くのメリットがあることをご存知ですか？

- ・生産量が多く、比較的安価で手に入りやすい
- ・栄養価が高い傾向にある
- ・旬の野菜は味が濃く、香りやうま味をより楽しめる
- ・季節に合わせた栄養素が豊富で、特に春野菜にはデトックス効果がある

※デトックス効果とは：体内に蓄積された老廃物を排泄して健康を促進すること

春に
おすすめの
旬の食材

いちご



- ・旬：1月から5月ごろ
- ・主に含まれる栄養素
ビタミンC・ペクチン・葉酸

キウイ



- ・旬：11月から4月ごろ(国産)
- ・主に含まれる栄養素
ビタミンC・食物繊維・カリウム

さやえんどう



- ・旬：3月から4月ごろ
- ・主に含まれる栄養素
ビタミンC・ビタミンK・葉酸

春キャベツ



- ・旬：3月から5月ごろ
- ・主に含まれる栄養素
ビタミンC・ビタミンU・食物繊維

体にうれしい栄養のはたらき

ビタミンC：コラーゲンの生成を助ける、抗酸化作用、免疫機能をサポート
葉酸：赤血球の生成を助ける、胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減
食物繊維(ペクチン)：整腸作用、LDLコレステロールを下げる、

血糖値の急上昇を抑制

ビタミンK：血液凝固作用、骨の健康維持(骨粗しょう症予防)

カリウム：ナトリウムの排泄を促進、高血圧予防

ビタミンU(別名：キャベジン)：胃酸の分泌を抑制、胃粘膜の修復

おすすめの取り入れ方

- ・ヨーグルトやシリアルに合わせてビタミンや食物繊維をプラス
- ・スムージーにすれば食物繊維もそのままとれる
- ・味噌汁やスープにすることで栄養を逃さずとれる
- ・茹でておひたしにすれば野菜の香りや苦みを味わえる

ひとくち
メモ

ピノキオ薬局の管理栄養士
おすすめOTC情報

商品名：鉄・葉酸キャンディー

3粒で1日に必要な鉄や200μgの葉酸を
おいしく摂取することができます。
さらにビタミンEとビタミンCも
含まれています。

葉酸は赤血球の形成を助ける栄養素
で成人の男女ともに1日の必要量は
200μgとされています



ピノキオ薬局では栄養相談を行っています。
お食事のことなどお気軽にご相談ください♪

無料コース：10分程度

有料コース①(单品)：60分程度 1回のみ

¥1100 (税込)

②(短期)：60分程度 / 回

¥2970 (税込) 初回面談+サポート3回

③(長期)：60分程度 / 回

¥4950 (税込) 初回面談+サポート6回



いちごとキウイ2種ソースのパンナコッタ

材料 (2個分) いちご1個・キウイ1個	★パンナコッタ(2個分) ・牛乳 100ml ・生クリーム 60ml ・ラカント(砂糖) 15g ・粉ゼラチン 4g ・水(ふやかし用) 大さじ1~2 ★フルーツソース(1個分) ・いちご・キウイ 各70g ・ラカント(砂糖) 15g ・レモン汁 適量											
栄養価 (1個分)	<table border="0"> <tr> <td>●イチゴ</td> <td>●キウイ</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 172kcal</td> <td>エネルギー 179kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 4.3g</td> <td>たんぱく質 4.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質 14.9g</td> <td>脂質 14.9g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物 8.2g</td> <td>炭水化物 9.9g</td> </tr> </table>	●イチゴ	●キウイ	エネルギー 172kcal	エネルギー 179kcal	たんぱく質 4.3g	たんぱく質 4.4g	脂質 14.9g	脂質 14.9g	炭水化物 8.2g	炭水化物 9.9g	季節ごとのおすすめ食材 春：いちご、キウイ 夏：桃、マンゴー、 パイナップル 秋：梨、りんご、イチジク 冬：みかん、ゆず
●イチゴ	●キウイ											
エネルギー 172kcal	エネルギー 179kcal											
たんぱく質 4.3g	たんぱく質 4.4g											
脂質 14.9g	脂質 14.9g											
炭水化物 8.2g	炭水化物 9.9g											
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ゼラチンを水でふやかしておき、トッピングする分のいちごとキウイを少し取り、好きな形に切っておく。 小鍋に牛乳と砂糖を入れ、沸騰直前まで混ぜながら加熱する。 火を止めたらゼラチンを加え溶かす。 火からおろし、生クリームを加えて混ぜる。 大きめのボウルに氷水を作り鍋を入れ、混ぜながら粗熱を取る。 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 耐熱ボウルにいちご(キウイ)、砂糖、レモン汁を加えて軽く混ぜ、ふんわりラップをかけてレンジ600wで1分30秒~2分加熱する。 取り出したらお好みの大きさに潰しながら混ぜフルーツソースを作り、粗熱をとったら冷蔵庫で冷やしておく。 ⑥が固まったら上に⑧のソースをかけて完成。 											

 クックパッド
にてレシピ公開中


@PINOKIO_PHARMACY

Instagramでイベントや栄養の
 情報を配信しております。
 フォロー・いいねお待ちしております♪



PINOKIO

<https://pinokio-pharmacy.com>

ピノキオ薬局 管理栄養士