

旬の食べものの ちから

旬の食材たちを紹介します。

発行元:株式会社トラストファーマシー
住所:東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL:03-5958-3137
FAX:03-5958-3138
HP: <http://www.trust-ph.jp/>

「旬」ってなんだろう？

食べ物が他の時期よりも新鮮で美味しく食べられる時期をいいます。
最近では、買い物に出かけると、季節や旬に関わらずほとんどの食材が
1年を通して並べられており、旬が分かりにくくなっています。

魚 編

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
あじ												
いか												
うなぎ												
かき												
かれい												
さけ												
さんま												
しじみ												
しばえび												
たこ												
ひらめ												
ふぐ												
ほたて												
まぐろ												

ご存じですか？旬の食べものと私たちのからだ

- 春** 「アスパラ」「筍」「ふきのとう」「うど」「にんにく」などの栄養分が冬の間に静かに
休んでいた胃腸の働きを助け、やさしく目覚めさせてくれます。
- 夏** 「なす」「トマト」「きゅうり」「すいか」などが汗で失われた水分を補給し、塩分や
老廃物を除去させてくれます。食欲を増進させる酸味をもつ食材も出回ります。
- 秋** 「米」「さつまいも」「栗」などの栄養豊富な食材が夏に落ちた体力を回復させます。
- 冬** 「大根」「ごぼう」「白菜」などの根菜類が寒さを凌げるように体を温めてくれます。

旬の食べものはその時期に私たちの体が必要なものなのです。

野 菜 編

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
えだまめ												
かぶ												
かぼちゃ												
きゃべつ												
アスパラガス												
ゴーヤ												
さつまいも												
じゃがいも												
たけのこ												
たまねぎ												
ともろこし												
トマト												
なす												
にんじん												
ねぎ												
はくさい												
ピーマン												
ブロッコリー												
ほうれんそう												

果 実 編

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
アボカド												
いちご(露地)												
いちじく												
かき												
キウイ(国産)												
くり												
さくらんぼ												
なし												
パイナップル												
バナナ(国産)												
ぶどう												
マンゴー												
みかん												
メロン(露地)												
もも												
ゆず												
らっかせい												
りんご												
レモン												

「旬」のもの、ここがおすすめ

- 1.安全性が高い！
旬の野菜は害虫や病気にも強いいため、余分な農薬を使用せずに済みます。
- 2.鮮度がよく、価格が安いものが手に入る！
1年の内で収穫量が最も多いので、市場に出回ります。
- 3.栄養価が高い！
本来の時期に自然の中で育つので食材自体の力が強く、栄養もたっぷりです。

旬を食べること＝四季を楽しむこと



栽培技術の向上により、旬の食材が分かり
にくくなっています。

美味しくて且つ体にも優しい食材を食べないのは
もったいないと思いませんか？
せっかくですから、旬の食材を選んで食べて日本
の四季を感じてみましょう。

今月のレシピ

そば粉のクレープ

材料



1人分の栄養成分

エネルギー 250kcal
たんぱく質 14.9g
脂質 6.5g
塩分 1.5g

(6枚分) ⌚ 20分

生地材料	分量	目安量
そば粉	120g	1カップ強
牛乳	300g	1・5カップ
卵(生地)	120g	2個
塩	4g	小1/2強
調味料	分量	目安量
サラダ油	適量	
フレッシュトマトスライス	150g	12枚
ロースハムスライス	60g	6枚
こしょう	適量	
塩	2g	
粉チーズ	少々	
みじんパセリ	適量	
卵(トッピング)	6個	

フランス人が大好きな料理です。ゆっくりランチで、みんなでパーティ料理でいろいろなシーンで楽しんでいただける1品です。
今回はそば粉を使用していますが、通常では小麦粉を使用します。

今月のコラム～薬剤師より～

5月になり、新緑の美しい時期になりました。気候も良く外に出る機会が増えてきます。

高幡不動尊金剛寺ではアジサイ等の花が見ごろになってきます。多摩動物公園も近く是非足を運んでみてはいかがでしょうか？

そこで気になるのが、5月の意外に強い紫外線。皮膚科のドクターより紫外線対策のアドバイスをいただきました。

日焼け止めの塗りすぎは肌のトラブルに繋がり、治療中の方にはお勧めしないということです。黒い服でカバーして防ぐのが安全、またストロイド剤配合の軟膏を付ける際には、日光の強い時期は夕方と寝る前に塗るのがよいということです。

ゴールデンウィークにリゾートに旅行される際には、万が一のため小さな保冷剤とワセリンを旅行バックにしのばせておくのもよいかもしれません。でも、日焼けしてしまったらとにかく水で冷やすのが一番ということです。

5月に旬のヨモギも肌の状態を良く保つのに手助けになりますので、この時期に是非、食してみてはいかがでしょうか？

★たから薬局 高幡不動店 薬剤師 上田 弥佳★

今月のコラム～栄養士より～

やっと暖くなり気持ちの良い毎日ですね♪

5月病という言葉があるように、5月は心の疲れが出やすい季節です。「なんだか無気力」「体がだるい…」

そんな時は体を動かしたり、自然に触れてリフレッシュすることが大事です。

新緑が綺麗な季節なので、気持ち良い風を受けてお散歩したり、清涼感のあるペパーミントのハーブティーなども気分がすっきりしてオススメです。

自分なりのリフレッシュ方法で気持ちを切り替えましょう！

☆たから薬局 高幡不動店 管理栄養士 高崎 海香☆

当薬局では薬剤師・栄養士が飲み合わせ・食べ合わせのアドバイスをさせていただきます。
処方箋がなくてもお気軽にご相談ください！

調理・監修



学校法人ミズモト学園

東海調理製菓専門学校

静岡県浜松市中区板屋町101-11

<http://www.tokai-chori.ac.jp/>

【作り方】

- ①ボールにそば粉、牛乳、卵、塩を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ②テフロンフライパンにサラダ油を熱し、レードル約1杯分を流し入れ、まんべんなく広げ、中火～弱火で焼く。
- ③ふちの部分が焼けてきたら、真ん中にトマト、ハム、卵、を割り入れてふたをし、粉チーズを加えてさらに1分間ほど焼く。
- ④四辺を約2cmずつ内側へ折りできあがり。
- ⑤器に盛り、パセリなどのハーブやオリーブオイルを添えてめしあがってください。

担当教員 西洋料理
* 古茶 敏彦



may

may

《 担当の先生より 》

豚肉・鶏肉・魚介類、お野菜など、どんな食材をトッピングしていただいても、おいしく召し上がって頂ける1品です。
トマトソースやバジルソースを添えると、味に奥行きがでて、よりいっそうおいしくいただけます。簡単に出来、アレンジも多くあなたのレパートリーの1つに加えてください。

学校法人 ミズモト学園 東海調理製菓専門学校

東海調理製菓専門学校

目指すは一流のプロフェッショナル



薬局では健康維持に欠かせない商品を 各種取り揃えております。



発熱・嘔吐・下痢などの
脱水状態時に！

OS-1
(500ml)

¥200 (税込)



ガラクトオリゴ糖が腸を
整えます。
便秘・食欲不振時に！

りんご黒酢
(360ml)

¥1870 (税込)

オリジナルQOL向上商品



体力不足、美容を気にされて
いる方におすすめです。

60粒入り(約1ヶ月分)

¥3,990 (税込)

※販売していない店舗もございますのでご了承ください。



冷え症の方におすすめ。
ノンカフェインなので妊娠されて
いる女性、お子様にも安心です。

30包入り

¥1,680 (税込)

薬局名

発行元:株式会社 トラストファーマシー

住所:東京都豊島区南池袋2-6-10 3F

TEL:03-5958-3137 FAX:03-5958-3138

HP:<http://www.trust-ph.jp/>

人と人のつながりからより良い価値を創造する

