

げんき通信

旬の野菜のお話

日本は四季の変化がはっきりしているの
で、春夏秋冬の季節ごとに、海や山からの豊
富な食材が回ります。出盛りの時期(旬)
の食材は味も栄養価も最も優れているので
すが、現代では、野菜や果物が促成栽培され、
魚介類においては、養殖や冷凍技術・運送
手段の進歩、輸入拡大などにより、1年中さ
まざまな食材が手に入るようになりました。
そのおかげで食事情が豊かに便利になっ
たのは確かですが、その一方で、四季と旬の感
覚が失われつつあります。

旬の食材は「おいつく体」に「おいつく」

冬が旬の大根やほうれん草などは冬の低
温の中でじっくりと太陽の光を浴び、地道
に光合成を行います。そうすることで、
じわじわと良質な栄養分を蓄えるのです。
これを夏に栽培すると、暑さの影響で水分
をどんどん吸収して促成栽培の状態にな
ります。旬の野菜は季節はずれのものと比較
すると、栄養価が倍以上になることもあり
ます。

また、私たちの体が季節の変化に順応し

C O L U M N

げんきコラム

乾燥に気をつけて!



「おすすめの
保湿クリーム
あります。」

秋晴れのきれいな空は心
がなごみますが、空気が乾い
てくると、のどやはなの粘膜
の防御機能が落ちてしまいま
す。一方、ウイルスは湿気を嫌
うので、これからの季節はど
んどん活発になって、その結果、
感染を起こしやすくなります。
また、肌の乾燥は細胞の老化
を招いてしまうので、これか
らの季節は特に要注意です。
乾燥に負けないよう、加湿・
保湿を心がけて、秋を楽しく
過ごしましょう。

処方せんはぜんぶ
「くぼ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。



日本料理には、季節ごと「
走り」と「旬」と「名残」という
3通りの楽しみ方があります。



《医大通り店: 薬剤師/まつした》

ていく時に、旬の食材が力を発揮してくれ
ます。冬が旬の根菜類(ごぼう・れんこんな
ど)はそれ自体に熱があるため、太陽から逃
れるように地面の下に深く伸びます。この
ように土の中でエネルギーを蓄えて育った
ものは、体を温める性質があります。皮ごと
食べると、血流を改善し、新陳代謝を活発に
してくれるので、特に冷え性の人にはおす
すめです。逆に、夏が旬の野菜(きゅうりや
トマトなど)はそれ自体に冷たい性質があ
るため、熱を得ようと太陽に向かって伸び
ます。水分を多く含み、体を冷やす性質があ
ります。また、暑さで体から失われやすいビ
タミン類を豊富に含んでいるのも夏野菜の
特徴です。春には、冬の間ゆっくり過ごした
胃腸の動きをやさしく目覚めさせてくれる
食材が、秋には、夏の疲労を回復してくれる

食材が活躍します。

また、栄養を豊富に蓄え、体が欲しが
る時期に出回る旬の食材は食べた時に「おい
しい」と感じます。旬を意識した献立はこ
どもたちの野菜嫌いを克服するのにも効果
的です。また、旬のものは収穫量が多いので、
比較的安価なのも魅力です。

旬の食材は「四季を感じる」

旬の食材は、栄養価が高くおいしいと
いうだけではなく、美しい四季を感じさせ
てくれます。日本料理には「旬」の他に、その
季節に出始めの食材や初物をいたたく「走
り」、季節の最後にもう一度楽しんで来年の
季節を心待ちにする「名残」という3通りの
楽しみ方があります。季節の訪れと移り変
わりを感じながら旬の食材を楽しみ、私達
は飽きることなく、一年ぶりにやってきた季
節を喜び迎えることができるのです。これ
からも「旬」の感覚を大切にしていきたいで
すね。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777