



## 今回のテーマ「ゆず(柚)」

ゆずは特有の爽やかな香りが特徴です。酸味が強いので生食は難しいのですが、果汁を絞ったり皮を薄くスライスして、料理の香りづけや飲料、お菓子などに利用されています。

### 🍊体への効果

#### ・ビタミンC⇒美肌、風邪予防

- ▶含有量はレモンの2倍
- ▶コラーゲンの生成を助け血管や肌を健康に保つ
- ▶免疫力を高め、風邪等を予防

#### ・パントテン酸⇒代謝アップ、ストレスに対抗

- ▶ストレスを和らげ、代謝を促進
- ▶ビタミンCの働きを助ける
- ▶肌や髪を美しく保つ

#### ・カリウム⇒利尿作用、むくみを解消

- ▶体の水分量やミネラル濃度を調節する
- ▶過剰なナトリウムの排出を促す
- ▶利尿作用があり、むくみを解消



### 🍊選び方のポイント

- ・ハリがあり、持ったときに皮がブヨブヨしていないもの
- ・ヘタの切り口が新しく、茶色に変色していないもの

### 🍊保存方法

- ・水分の蒸発を防ぐため、新聞紙に包む(常温保存)
- ・ラップでしっかり包みそのままフリーザーバッグに入れる(冷凍保存)

### さつまいもの柚煮

#### 材料

さつまいも	1本
砂糖	大さじ2
柚の絞り汁	1/2個分



#### <作り方>

- ①さつまいもは1.5cm~2cm厚さの輪切りにします。
- ②鍋に入れてさつまいもが浸る位の水を入れ、火にかけます。
- ③さつまいもが柔らかくなってきたら、砂糖を加えて2~3分煮ます。
- ④さつまいもが煮えたら、柚の絞り汁を加えてからめたら完成です。。。。

💡煮汁をしっかりからめる事

### 人参サラダ

#### 材料

人参	2本
ツナ缶	2缶
柚の絞り汁	小さじ1
柚の皮	一つまみ
塩	適量



#### <作り方>

- ①人参はスライサーで千切りにします。
- ②柚は絞り、薄く剥いた皮を刻みます。
- ③人参・ツナ・柚汁・柚の皮を入れ、塩で味を整えたら完成です。ツナは缶汁ごと入れます。



💡人参をレンチンして柔らかくしてもOK

### 柚はちみつ漬け

#### 材料

柚	2個
はちみつ	100ml (145g)

#### <作り方>

- ①柚は半分に切って種を取り、薄切りにします。
- ②保存容器に入れてはちみつをまんべんなくかけます。冷蔵庫に入れて半日ほどしたら完成です。



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
 ◎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。  
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)  
 (株)リアランス コスモス薬局グループ 担当栄養士:高橋

