



# すずらん食通信



8月31日は野菜の日

## カロテノイド ～カラフルな野菜や果物の色素パワー～

赤・黄・緑など、野菜や果物の鮮やかな色の秘密は、カロテノイドという天然の色素です。カラフルな野菜や果物の健康パワーについてご紹介します。

### ✔ カロテノイドとは？

にんじん、トマト、フラミンゴ、ロブスターなど、自然界の鮮やかな色を示す色素がカロテノイドです。これらの色素は、美しいだけでなく、強い光からからだを保護し、植物にとっては光合成に不可欠な材料です。

植物や微生物はカロテノイドを生産できますが、動物は自分で作ることができないので、食べ物からとる必要があります。



### ✔ カロテノイドの種類と効能

カロテノイドは、自然界に750種類以上あるといわれていますが、人体で主要な働きを担うのは、**αカロテン**、**βカロテン**、**ルテイン**、**ゼアキサントリン**、**βクリプトキサントリン**、**リコピン**の6種類です。

ビタミンCやEとともに、強力な抗酸化作用で、からだを守ります。複数のカロテノイドを一緒にとるほうが、効果が高いとされており、**美肌・シミ予防**、**目の健康の維持**、**がんや生活習慣病の予防**などの働きもあるといわれています。

パプリカ、柿、とうもろこしなど

色素の色：黄色～橙色

- ・目の健康を保つ  
(紫外線、パソコンや携帯などのブルーライトから目を守る)
- ・ルテインとよく似た性質をもっている

ほうれん草、小松菜、ケールなど

色素の色：黄色

- ・目の健康を保つ  
(紫外線、パソコンや携帯などのブルーライトから目を守る)
- ・美肌効果

みかん、パプリカなど

色素の色：黄色

- ・体内で必要に応じてビタミンAに変換される、プロビタミンA
- ・骨粗しょう症や動脈硬化を予防する働き

トマト、すいかなど

色素の色：深赤色

- ・強力な抗酸化作用  
(βカロテンの2倍以上)
- ・血流改善
- ・美肌効果  
(シミやくすみの抑制)

にんじん、しそ、ほうれん草など

色素の色：黄色～橙色

- ・体内で必要に応じて、ビタミンAに変換されるが、他のカロテノイドに比べて、ビタミンAとしての利用率が高い
- ・βカロテンの多い野菜を**緑黄色野菜**として定義している

かぼちゃ、にんじんなど

色素の色：紫色

- ・体内で必要に応じて、ビタミンAに変換される、プロビタミンA



### ビタミンA

ビタミンAは細胞の成長、視覚、骨の成長・再生、免疫システムの維持などに重要な役割を果たしているビタミンです。

## ☑ カロテノイドを効率よくとる方法

### 【野菜を一日5皿食べよう】

1回の食事で約100~120g食べましょう。  
目安の量は、生の状態で両手1杯分です。  
1日分にすると、両手3杯分です。  
野菜料理を一日5皿食べると、一日分の野菜(350g)がとれるといわれています。



### 【カロテノイドは油と相性抜群!】

カロテノイドは油に溶ける性質があります。  
特にカロテノイドが多い緑黄色野菜は、炒め物やマヨネーズサラダなど、油と一緒に食べると、吸収率がアップします。



### 【加工品のほうが吸収率が良い?!】

リコピンやβカロテンは加熱により吸収率がアップします。  
トマトケチャップやトマト缶、トマトジュースは、生に比べて3倍以上吸収が良くなるといわれています。  
トマト煮込みなどもおすすめです!



## 野菜摂取量 測定してみよう!

皮膚のカロテノイド色素の量から  
野菜摂取量を推定する機械です

**野菜摂取量測定器  
ベジメータ®SE を導入しました!**

すずらん薬局各店で測定会を開催します。  
ぜひご参加ください♪

測定時間は  
**15** 秒

## ☑ おすすめ一品料理

レンジで!

### 豚肉と夏野菜のレモン浸し

<一人分>

エネルギー：246kcal、たんぱく質：14.6g、脂質：14.0g  
塩分：1.6g、食物繊維：3.0g、βカロテン：1009μg



#### 材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	150g
塩・こしょう	各少々
酒	大さじ1
ナス	1本
オクラ	4本
トマト	1個
青じそ	3枚
A	
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
レモン汁	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

#### 作り方

- ①ナスは乱切りにし、水にさらす。オクラは塩(分量外)で板摺りをし、がくを切り落として、斜め1/2に切る。
- ②トマトはざく切り、青じそは千切りにする。
- ③大きめの耐熱皿に、ナス、オクラを重ねないように並べる。その上に豚肉を1枚ずつ広げて並べ、塩・こしょうをして、酒を回しかける。
- ④ふんわりラップをして、電子レンジ(600W)で4~5分加熱する。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、水気を切った④を熱いうちに加え、トマトも加えて30分ほど、味をなじませる。
- ⑥皿に盛りつけ、青じそをのせる。

・レンジを使うと、暑い夏でも簡単に野菜がたっぷりのおかずが作れます。  
・冷蔵庫で冷やしてもおいしく食べられます。  
・ナスの皮の紫色の色素はアントシアニンという抗酸化成分で、βカロテンやリコピンと一緒にとることで、お互いの効果を高め合います。

## ほうれん草と卵のサラダ

<一人分>

エネルギー：169kcal、たんぱく質：8.4g、脂質：11.8g  
塩分：1.2g、食物繊維：3.3g、βカロテン：4720μg



#### 材料(2人分)

ほうれん草	1/2束
にんじん	1/4本
卵	2個
A	
マヨネーズ	大さじ1
すりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
みそ	小さじ1

#### 作り方

- ①ほうれん草は4cm長さに切り、葉と茎に分ける。
- ②にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、①の茎と②を入れ、ひと呼吸おいてから、葉を加えてさっと茹でる。流水にとって、水気を絞る。
- ④半熟のゆで卵を作り(沸騰した湯で8~9分)、殻をむく。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、③を加えて混ぜる。④を加えて軽く崩しながら混ぜ合わせる。

・緑黄色野菜の中でもほうれん草やにんじんは、βカロテンがとても多い野菜です。他には、モロヘイヤ、青じそ、豆苗などに、多く含まれています。

このコーナーの  
担当栄養士  
青山





## ～薬の「色」について～

本編のテーマは「カラフルな野菜や果物」ということでしたが、ここでは薬の色のあれこれを紹介したいと思います。

### ✔ 薬の色

錠剤を頭のなかでイメージした時、皆さんは何色のものを思い浮かべるでしょうか。多くの方は白いものを想像するのではないかと思います。実際には黄色やオレンジ、ピンク、青など、その種類によって様々な色が付けられています。理由の一つとしては成分そのものに色が付いているためです。逆に元々無色のものに敢えて着色している場合もあります。



### ✔ 着色する理由

- ①薬の種類や規格を識別しやすくするため
- ②目立つ色を付けることで印象に残りやすくし、飲み忘れを防ぐため

皆さんが薬を間違えずに飲めるよう、こんなところでも工夫されているのです。

特殊なケースとして一部の睡眠薬には青色が付けられています。過去に睡眠薬を粉にして飲食物に混ぜるといふ、犯罪に運用された事例がありました。これを受けて悪用防止のために厚生労働省が要請し、青色に着色することで混入が難しくなるようにされたのです。



### ✔ 特定の薬を飲むことで尿、便の色調変化

アスピリン®(鎮咳剤)	尿が赤く着色することがある
セフゾン®(抗生物質)	尿、便が赤く着色することがある
アドナ®(止血剤)	尿がだいたい色がかかった色になることがある
フェロミア®等(鉄剤)	便が黒くなることがある



上記はあくまで一例で、悪影響はないものです。色調変化は様々な薬に起きるものなので、異変に気づいたらまず、かかりつけの薬局、薬剤師に相談してみてください。

suzuran pharmacy  
すずらん薬局グループ

すべての病院・医院の  
処方せんを受付致します

つながる  
薬局

LINEで処方せん  
受付できます!

お薬手帳機能  
ついてます  
詳しくは  
スタッフまで

保険証の代わりにマイナンバーカードで

マイナ受付



参加  
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、  
高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳を  
お持ちの方は  
ご持参ください

8月			9月		
<b>InBody 体組成測定</b> 体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。			<b>野菜足りてますか?</b> 野菜摂取量測定器 <b>バジメータ®SE</b> で測定! 指1本で簡単チェック 測定時間はわずか15秒! 		
8/21(木)、22(金)	14:00~17:00	21日予約必要 竹屋町店 TEL:082-241-2207 22日当日参加OK	<b>バジメータ® 野菜摂取量チェック</b> 9/4(木) 9:00~16:00 高須店 TEL:082-273-5010 予約制		
8/27(水)	10:00~16:00	上安店 TEL:082-836-3790 予約制	9/17(水) 14:00~17:00 五日市観音店 TEL:082-943-5521 予約制		
8/30(土)	15:30~17:30	大手町店 TEL:082-543-6671 予約制ですが 空きがあれば当日もOK	9/18(木)~19(金) 10:00~13:00 袋町店 TEL:082-244-6467 当日参加OK		
<b>骨密度測定会</b> 骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して骨の健康を保ちましょう!			<b>バジメータ® 野菜摂取量チェック &amp; 栄養相談会</b> 9/20(土) 14:00~17:00 本店 TEL:082-545-4711 予約制		
8/21(木)	14:00~16:00	船越店 TEL:082-821-3030 予約制	<b>InBody 体組成測定 &amp; 骨密度測定会</b> 9/18(木) 13:00~16:00 認定栄養ケア・ステーション(十日市) TEL:082-532-8230 当日参加OK		
8/25(月)	14:00~16:00	海田店 TEL:082-516-6880 予約制	<b>お薬相談 &amp; 血圧・心電図測定会</b> 8/2(土) 14:00~17:00 本店 TEL:082-545-4711 予約制 8/2(土) 13:00~16:00 紙屋町ビル店 TEL:082-545-5017 当日参加OK		
<b>物忘れスクリーニング</b> 質問に答えていき、物忘れ度を気軽にチェックすることができます。			<b>舌圧レベル測定会</b> 舌で上あごを押す力で、オーラルフレイルをチェックします。		
8/28(木)~30(土)	13:00~17:00	袋町店 TEL:082-244-6467 当日参加OK	8/28(木)	9:00~16:00	高須店 TEL:082-273-5010 予約制
<b>お薬相談 &amp; 血圧・心電図測定会</b>			<b>お薬相談会</b> 薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話できます)		
8/2(土)	14:00~17:00	本店 TEL:082-545-4711 予約制	8/20(水)	13:00~15:00	五日市観音店 TEL:082-943-5521 当日参加OK
8/2(土)	13:00~16:00	紙屋町ビル店 TEL:082-545-5017 当日参加OK	9/10(水)	13:00~16:00	上安店 TEL:082-836-3790 当日参加OK
<b>脳年齢測定会</b> 9/18(木) 15:00~17:00 舟入本町店 TEL:082-294-6281 当日参加OK			<b>血管年齢測定会</b> 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、血管老化度や血管年齢を測定することができます。		
8/28(木)	9:00~16:00	高須店 TEL:082-273-5010 予約制	9/18(木)	14:00~16:30	船越店 TEL:082-821-3030 予約制
<b>お薬相談会</b>			<b>肌年齢測定会</b> 9/18(木) 13:00~16:00 庚午店 TEL:082-507-0201 当日参加OK		
8/20(水)	13:00~15:00	五日市観音店 TEL:082-943-5521 当日参加OK	9/10(水)	13:00~16:00	上安店 TEL:082-836-3790 当日参加OK
<b>握力測定会</b> 握力は全身の筋力を表す指標とされています。			9/20(土)	14:00~17:00	ハーブ薬局 TEL:082-272-6613 当日参加OK
8/21(木)	15:00~17:00	舟入本町店 TEL:082-294-6281 当日参加OK	9/11(木)	14:00~16:00	紙屋町ビル店 TEL:082-545-5017 当日参加OK
<b>非常時のトイレ袋実演会</b>			<b>知ってる?プレスト・アウェアネス</b> 乳房のしこりを模型を触って体験できます		
8/21(木)	①14:00~、②15:00~	庚午店 TEL:082-507-0201 当日参加OK	9/17(火)~19(金)	10:00~17:00	海田店 TEL:082-516-6880 当日参加OK
8/23(土)	13:00~16:00	ハーブ薬局 TEL:082-272-6613 当日参加OK	発行元:すずらん薬局グループ(株)ホロン		

- \* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。
- \* ご利用のない店舗でも測定できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。

