



エル君



ビーちゃん

けんこう福袋

4月【秋田県】

わらび



東北の魅力紹介

本コラムでは魅力ある東北各地の物産や名所名物を毎月紹介していきます。



秋田県に本拠地を置き全国で公演を行う劇団の名称にも用いられる「わらび」。全国的に人気な山菜として知られていますが、生産量としては上位を東北が占めます。中でも山形県が1位、秋田県が3位です。(2020年調べ)



旬の時期は地域によるものの春から夏の初めにかけてのこと。東北では6月に入ってからがシーズン本番とされるようです。調理法としては歯ごたえを生かしておひたしにしたり、山形や秋田の郷土料理として知られる納豆汁の具材としても欠かせない山菜です。

わらびは食物繊維を含み便の量を増加させたり、腸内環境を整えることにより便通異常の改善に役立ちます。

更に不足すると口内炎や皮膚炎になりやすくなるとされるビタミンB2も含まれます。ビタミンB群のサプリメントとしてはチョコラBBプラスが有名ですね。

また抗酸化作用を持つビタミンEが含まれ、細胞の酸化を防ぐといわれます。血液中のコレステロールの改善にも効果があるとされるため、食の欧米化が進む現代人

にはオススメの食材と言えるでしょう。

ただしわらびにはアクが含まれております。アクの成分は熱に弱く水に溶けやすい点が特徴的であり、適切な処理を行ってから食したいところです。

4月以降からはわらびは旬のシーズンを迎えます。皆様のご家庭でもおいしいわらびを召し上がってみてはどうでしょうか。



店舗案内

LUCKY BAG 1999
インスタグラム

ご存知ですか？

知っておきたい『ほけん』のこと

第13回 終活について～「万が一の時」に備えるために～

あまり考えたくないことですが、だからこそ備えが必要です。保険を検討するにあたって、ご家族に負担を残さないためにも元気な時に考えておきましょう。必要な時に必要な金額を備えるために、いま掛けている保険の見直しを行ってみませんか？ラッキーバッグでは、各薬局に保険の担当者がいます。お気軽にご相談ください。

MEMO

- 葬儀費用の平均額：基本料金(葬儀代)：67.8万円
飲食費：20.1万円 返礼品：22.8万円
- ご自身の葬儀についての考え方
なるべくお金をかけないでほしい：35%
葬儀は必要ない：28.9%
ごく一般的なモノにしてほしい：17.9%
配偶者、子供などに任せる：14.4%



通常の葬儀を行う場合、基本料金(葬儀代)だけでも100万円程度必要となります。現在は、社会の変化によって少しずつ葬儀の在り方も変わってきており、コンパクトな葬儀を求めご家族が多くなっているようです。

**ほけんのご相談を受付けております
各薬局の募集人にお気軽にご相談ください！**



〈山形〉
本社・舟形調剤薬局 舟形町
金山調剤薬局 金山町
大町調剤薬局 新庄市
かむろ薬局 新庄市
まつもと薬局 新庄市
ちとせ薬局 山形市
にした薬局 山形市
どうまち薬局 山形市
亀城薬局 酒田市
ゆのはま薬局 鶴岡市
おおもり薬局 東根市
ざおう薬局 山形市

北山形薬局 山形市
みどり薬局 天童市
かねざわ薬局 新庄市
宝田薬局 鶴岡市
上花沢薬局 米沢市
とがみ薬局 山形市
ひろの薬局 酒田市
東大町薬局 酒田市
沖の町薬局 新庄市
〈宮城〉
とよま薬局 登米市
鳴子調剤薬局 大崎市

〈秋田〉
ファミリー薬局 由利本荘市
〈岩手〉
諏訪調剤薬局 花巻市
ほしがおか・花城薬局 花巻市
はやせ薬局 遠野市
スマイル薬局 八幡平市
川又薬局 二戸市
さくら通り薬局 北上市
西青山薬局 盛岡市
クローバー薬局 盛岡市
すばる永井薬局 盛岡市
花城薬局 花巻市