



# けんこう福袋



5月【岩手県】

## 生しいたけ



### 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。

岩手県はしいたけ栽培が盛んな「しいたけ王国」です。年中冷涼な気候がしいたけ栽培に適しているのです。

しいたけは栽培方法の違いから「菌床しいたけ」と「原木しいたけ」の2種類に分けられます。

菌床しいたけはおがくずを固めた菌床に種を打ち込み、人工的に養分を与えてつくられるものです。この方法では生しいたけを1年通して収穫・出荷することが可能です。



原木しいたけは自然の力で栽培されるもので、色味や香り、味わいが優れており、春3月～5月と秋9月～11月の2回旬がきます。秋のイメージが強いのですが、実は今月5月も天然しいたけの旬の季節です。春のしいたけは旨味が凝縮された味わいを楽しめます。

きのこの中でも肉厚で独特な風味のしいたけですが、栄養価も高く江戸時代では富裕層が食べる高級食材でした。しいたけに豊富に含まれる栄養素のひとつである食物繊維は便秘の予防・解消に効果的だと言われています。また、エルゴステロールという成分は、紫外線に当てるとカルシウムの吸収を助けるビタミンDに変化するので、骨粗しょう症の予防を期待できます。

他、むくみを解消するカリウム、細胞を作る葉酸など、大切な栄養素が含まれているしいたけですが、乾燥させるとよりうま味や栄養が増すと言われています。とはいえ生しいたけも栄養豊富なことには変わりありません。旬の季節はみずみずしい生しいたけの味わい・食感を楽しんでみてはいかがでしょうか？



ご存知ですか？

# 知っておきたい『ほけん』のこと

## 第14回 健康寿命と平均寿命

人生100年時代のリスクについて考えていますか？

「介護」の備えがあると安心です。

健康でいられる期間は？



### 「健康寿命」とは

健康上の問題がなく、日常生活に制限のない期間です。

「健康寿命」は「平均寿命」よりも10年ほど短いとされています。

### 平均寿命と健康寿命の差 (2019年の例)

男性 平均寿命 81.41歳 — 健康寿命 72.68歳 差 約9年

女性 平均寿命 87.45歳 — 健康寿命 75.38歳 差 約12年

男性約9年・女性約12年差は日常生活に制限のある期間です。

健康な期間がいつまでも続くとは限りません。

備えましょう！！「支援や介護」！



## 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  
 ほしがわ・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



店舗案内



LUCKY BAG 1,999  
 インスタグラム



ぬくもりの薬局 ラッキーバッグ株式会社

〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32 TEL. 0233-29-8177