



エル君

# けんこう福袋



ピーちゃん

12月【岩手県】

## 寒じめほうれん草



### 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。



寒じめほうれん草とは、ほうれん草をビニールハウスで約2カ月生育した後、雪がちらつき始める寒さに当てる（寒じめ）ことで出来るほうれん草です。

寒さに負けないようにと、葉に糖分・養分を蓄え肉厚になります。



寒じめほうれん草には、葉酸・ビタミンC・ルテインなどが多く豊富に含まれています。

ルテインとは、目の中の水晶体などに元々存在している成分で、強力な抗酸化作用を持つ黄色の天然色素です。

緑黄色野菜に多く含まれており、紫外線やブルーライトから目を守るため「天然のサングラス」とも呼ばれて

います。テレビ、パソコン、スマートフォンなど日頃からブルーライトにさらされている現代人にとっては嬉しい栄養素なのではないでしょうか。

岩手県では久慈市や八幡平市が主な産地であり、どちらも岩手県の県北地域で冬の寒さが厳しい地域です。厳冬期には-15°C前後まで下がることもあり、この厳しい寒さが、寒じめほうれん草から、格別のおいしさや高い栄養価を引き出してくれます。

岩手県では100日～120日もの間、厳しい寒さにさらしながら、じっくりと成長させ糖度8度以上のものを出荷しており、食べられるのは12月から2月までです。

久慈地域・八幡平地域で取れた寒じめほうれん草は2019.7～機能性表示食品ですので、味だけでなく栄養素にも期待できる食材だと言えるでしょう。

おすすめの食べ方は寒じめほうれん草のしゃぶしゃぶです。1分間茹でてもルテイン量は変わりませんが、水溶性ビタミンは茹で時間が長いと失われやすいので30秒を目安に湯通ししてみてください。



ご存知ですか？

## 知っておきたい『ほけん』のこと

### 第21回 介護施設について

#### 介護老人保健（老健）とは

「介護老人保健施設」（以下「老健」）は、介護認定の要介護1以上の方がたが入所対象となっており、介護サービスを受けたり、医師の指示のもと看護や介護ケアや、リハビリなどを行ったりします。入所できる期間は、原則として3～6ヶ月。短期入所（ショートステイ）や通所リハビリを行っている施設もあります。

#### 「老健」はこんなひとにおすすめ！

老健は病院から退院してすぐ自宅での生活に不安を感じているかたにおすすめです。

医師や看護師等手厚い医療体制やスタッフによるリハビリなどにより在宅復帰をめざします。また、公的施設のため、比較的リーズナブルに利用する事が出来ます。

- 退院後の生活に不安を感じている人
- 手厚い医療ケアを受けたい人など



## 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・最上地域

舟形調剤薬局(本社)  
金山調剤薬局  
大町調剤薬局  
かむろ薬局  
まつもと薬局  
かねざわ薬局  
沖の町薬局  
尾花沢調剤薬局  
最上センター薬局

#### 山形・村山地域

ちとせ薬局  
にした薬局  
どうまち薬局  
ざおう薬局  
北山形薬局  
とがみ薬局  
おおもり薬局  
みどり薬局  
**宮城**  
とよま薬局  
鳴子調剤薬局

#### 山形・庄内地域

亀城薬局  
ひろの薬局  
東大町薬局  
ゆのはま薬局  
宝田薬局  
**山形・米沢地域**  
上花沢薬局  
**秋田**  
ファミリー薬局

#### 岩手

諏訪調剤薬局  
ほしがおか・花城薬局  
花城薬局  
西青山薬局  
クローバー薬局  
すばる永井薬局  
はやせ薬局  
スマイル薬局  
川又薬局  
さくら通り薬局



店舗案内



インスタグラム