

いちじく

不老長寿の果物！

みなさん、いちじくの別名を知っていますか？

いちじくは豊富な栄養成分をたくさん含んでいるため「不老長寿の果物」と言われています。旬は年に2回あり、6月から7月の初夏から夏にかけて実がなる（夏果）と、8月から10月頃の秋に実がなる（秋果）があります。



いちじくの栄養効果

食物繊維の一種 ペクチン

- 血糖値の上昇を緩やかに
- 腸内環境を整えてくれる
- コレステロール値を下げる

ミネラルの一種 カリウム

- 高血圧の予防
 - むくみの予防
- ★ カリウムは熱に弱く水に溶けだす性質があるため生で食べるのが効果的です

ポリフェノールの一種 アントシアニン

- 強い抗酸化力がある
→老化や病気、肌トラブルの原因となる活性酸素を除去
- 視機能を改善する

フィシンのはたらき

肉料理にいちじくが使用されているのを見かけませんか？

いちじくにはたんぱく質の消化吸収を助ける「フィシン」という酵素が含まれており肉をやわらかくしてくれます。

- ・胃の負担の軽減
- ・胃もたれの予防や改善
- ・二日酔いの予防



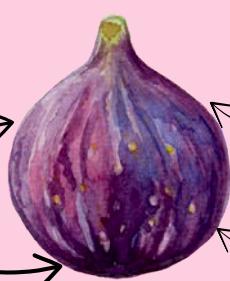
美味しいいちじくの選び方

果皮にハリや弾力
があるもの

皮

お尻の部分が
割れかけているもの

お尻



香

特有の甘い香りが
漂っているもの

色

果皮が赤褐色に
なっているもの

キタバフェア開催のお知らせ

KITABA
9/28 sun

10:00~15:00 終了予定
エコール・ロゼ 1F アトリウム広場にて
キタバイベント 開催します！

毎年恒例の「血液測定」を今回も無料で実施します！

普段健康に気を使う時間のないお忙しい男性主婦の方
しばらく健康診断を受けておられない方

この機会にご自身の血液について調べてみてはいかがでしょうか？測定結果は薬剤師がご説明します！ 所要時間は約15分です

HDLコレステロール LDLコレステロール 中性脂肪 血糖値
HbA1C
予約不要 先着100名様 無料

人気企画!! “キッズファーマシー”
お子様に薬剤師になってもらいまる薬剤師の仕事（調剤）を本物の薬剤師が付き添い体験いただけます。
パパやママ、おじいちゃんおばあちゃんが患者さんです。みんな上手にお仕事できるかな？

2ヶ所同時開催!! キタバ薬局向陽台店でもイベント盛りだくさん♪

キタバ薬局 カラダ測定会

時間 10:00~15:00 (予約不要・無料) (最終受付 14:30)

場所: キタバ薬局 向陽台店 (エコールロゼ横)
この機会にぜひカラダ測定会してみてはどうですか？

インボディ測定 ※注意: ベースメーカーを埋め込まれている方は計測できません。

部位別筋肉、部位別体脂肪分析、ウエスト周り、内臓脂肪レベルなどを測定し、体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんではないか、身体はバランスよく発達しているかなど、詳細な分析ができます。

血流測定

血管の血液循環状態を7段階で判定し、血圧測定と同時に自律神経を解析します。
一度の血圧測定から血圧値や脈拍数に加え、これら各種生体情報を知ることができます。

骨密度測定

骨の強度を評価する検査です。
骨粗鬆症や骨折リスクを判定するために行われます。
測定部位である手首(うわき)に超音波を伝播させ、透過した波の形から“骨の強さ”を算出します。戴上り式で約40秒で骨のセルフチェックができます。

管理栄養士も参加してます！

管理栄養士による栄養相談会を実施します。検体測定やカラダ測定会での結果が気になる方や、食事でお困りの方健康食品に興味のある方など、お気軽にご相談ください。
参加された方に先着でプレゼントもご用意しております♪

また、1日限定で管理栄養士カフェをOPENします！

管理栄養士が栄養バランスと美味しさにこだわって考えたメニューを30食限定で販売します。メニューは当日のお楽しみです☆彌

管理栄養士1日カフェ

管理栄養士が考案した健康的な食事を提供します。

時間 10:00~15:00

場所: ラフォート向陽台 フェリスカフェ (ラストオーダー 14:30)

限30食
定販売



オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

9月・10月の開催日

【富田林】ご予約受付中
9/10(水)・10/8(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
9/12・9/19・10/10・10/17
河内長野市立交流センターキックス
9/21(日) ご予約受付中
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チエック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAIEIYO