



『ビタミンを上手にとりましょう』

ビタミンは体の調子を整える上でとても重要な働きをしていますが、体内ではほとんど作ることが出来ないため、食べ物からとることが必要です。「ビタミン」と一言と言ってもたくさんの種類があり、それぞれ体への効果や含まれる食材は異なります。ビタミンについて、ちょっと整理してみましょう。

脂溶性 ビタミン	<p>ビタミン A</p> <p>目や皮膚に関するビタミン 皮膚の乾燥や角質化を防ぐ。</p> <p>多く含む食材 にんじん、うなぎ など</p> 	<p>ビタミン D</p> <p>骨や歯の形成に関するビタミン 骨折や骨粗しょう症を防ぐ。</p> <p>多く含む食材 干し椎茸、しらす など</p> 
	<p>ビタミン E</p> <p>抗酸化作用をもつビタミン 通常の食事では、不足することはあまりない。</p> <p>多く含む食材 アーモンド など</p> 	<p>ビタミン K</p> <p>血液の凝固に関するビタミン 通常の食事では、不足することはあまりない。</p> <p>多く含む食材 納豆、モロヘイヤなど</p> 
水溶性 ビタミン	<p>ビタミン B1</p> <p>エネルギー産生や神経 に関するビタミン 不足すると、疲れやすくなる。</p> <p>多く含む食材 豚肉、大豆 など</p> 	<p>ビタミン B2</p> <p>皮膚や粘膜に関するビタミン 肌荒れや口内炎を防ぐ。</p> <p>多く含む食材 うなぎ、納豆 など</p> 
	<p>ビタミン B6</p> <p>皮膚や免疫に関するビタミン 肌荒れや口内炎を防ぐ。</p> <p>多く含む食材 サンマ、バナナ など</p> 	<p>ビタミン B12</p> <p>赤血球の成熟に関するビタミン 正常な赤血球をつくる。</p> <p>多く含む食材 レバー、あさり など</p> 
	<p>ビタミン C</p> <p>コラーゲン合成や抗酸化作用 に関するビタミン 不足すると、血管がもろくなる。</p> <p>多く含む食材 レモン、ブロッコリー など</p> 	<p>葉酸</p> <p>赤血球の成熟に関するビタミン 妊娠初期では、胎児の神経管閉鎖障害を防ぐ。</p> <p>多く含む食材 いちご、ほうれん草 など</p> 
	<p>パントテン酸</p> <p>糖や脂肪酸の代謝に関するビタミン 多くの食品に含まれるため、不足することはあまりない。</p> <p>多く含む食材 レバー、納豆 など</p> 	<p>ビオチン</p> <p>皮膚や免疫に関するビタミン 皮膚炎や舌炎、免疫不全症を防ぐ。</p> <p>多く含む食材 レバー、大豆 など</p> 
	<p>ナイアシン</p> <p>皮膚に関するビタミン 肌荒れを防ぐ。</p> <p>多く含む食材 たらこ、まぐろ など</p> 	<p>☆脂溶性ビタミン →あぶらに溶けやすいビタミン。炒め物など、あぶらと一緒にとると吸収されやすい。</p> <p>☆水溶性ビタミン →水に溶けやすいビタミン。尿などで体外へ排泄されやすい。</p>

*現在治療中で食事指導等を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。
過剰にとりすぎると、体に悪影響を及ぼすこともあります。適量を心がけましょう。

ビタミンたっぷりレシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

春色の豆ごはん

材料(3人分)

A	米	1合	C	卵	1個
	水	180cc		砂糖	小さじ1
	ダシ昆布	1枚		牛乳	大さじ1
B	グリーンピース	50g	桜えび	5g	
	塩	1g			
	酒	大さじ1			

作り方

* 塩ひとつまみ(指2本でつまむ): 約0.2g

- ① 米は洗って、水気をきっておく。
- ② 炊飯器にAを入れ、1時間程置いて吸水させる。
- ③ Bを加えて混ぜ、炊飯する。
- ④ Cを合わせ、テフロン加工のフライパンで炒り卵を作る。
- ⑤ ③が炊き上がったらダシ昆布を取り除き、④と桜えびを加えて混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー243kcal / たんぱく質 8.0g
脂質 2.8g / 炭水化物 42.9g / 塩分 0.5g



グリーンピースにはビタミンB1・B2・B6、桜えびには葉酸が多く含まれています。春の訪れを感じる彩りや食材です。

フルーツマリネヨーグルト

材料(2人分)

いちご	5粒	◎マリネ液		
キウイ	1/2個		レモン汁	小さじ2
バナナ	小1本		はちみつ	大さじ1
アーモンド	6粒		(リキュール)	少々
ヨーグルト	100g		*お好みで	

作り方

- ① フルーツは5mm角に切る。
- ② マリネ液の材料を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②、アーモンドを和える。
冷蔵庫で30分程置いて味を馴染ませる。
- ④ 器にヨーグルトを盛り、③をかける。

1切分の栄養価

エネルギー130kcal / たんぱく質 3.3g
脂質 3.2g / 炭水化物 24.6g / 塩分 0.1g

栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。

いちごは葉酸、キウイやレモン汁にはビタミンC、バナナにはビタミンB6、アーモンドにはビタミンEが多く含まれています。



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

《バックナンバーは伊勢市のHPを [検索](#)》

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435

▽バックナンバーはこちら

