

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ビタミンを知ろう!

ビタミンA

(レチノール・βカロテン)

1日の摂取基準

成人男性 600～850μg

成人女性 500～700μg

上限あり 約 2700μg

■ はたらき

皮膚・粘膜の健康維持、網膜の色素ロドプシンの成分(目の光を感じる成分)、抗がん・抗酸化作用 他

■ 不足したとき

夜盲症(暗いところで物が見えにくくなる症状)、免疫機能の低下 他

■ 摂りすぎたとき

脳圧亢進症、筋肉痛、妊婦では胎児に奇形や流産 他
しかし、普通の食事では過剰になることはありません。



ビタミンAとは…

※食材 100g中の含有量(μg)を表示しています。

別名レチノール、βカロテンと言われています。

皮膚や粘膜、目の健康を維持するために不可欠なビタミンです。最近では、抗酸化力を持つことでも注目されています。特に多く含まれる食品には、肉類レバー(14000～1100)やうなぎ(2400)、乳製品の卵黄(480)やバター(510)などがあります。

旬の食材からビタミンAを摂ろう!

目安として、食材 100g中の含有量(μg)を表示しますので参考にしてください。

※下記は一例です。種類により葉酸の含有量には差があります。

春～Spring～

菜の花 **200**



おかひじき **260**



夏～Summer～

すずき **180**



つるむらさき **250**

秋～Autumn～

かぼちゃ **330**



にんじん **720**

冬～Winter～

ほうれん草 **350**



銀タラ **1100**



1. 脂溶性ビタミン

油と一緒に調理すると吸収率がよくなります。
生野菜などもドレッシングやマヨネーズをかけて食べるとよいでしょう。

2. 熱・酸・アルカリに強い

どんな調理法でもよく吸収されます。



3. βカロテン

緑黄色野菜に多いβカロテンは、腸管からの吸収率がビタミンAの約3分の1で、さらに脂肪含量や調理法により吸収率が10～60%と異なってきます。また、体内で必要に応じてレチノールに変換するので、一般的に過剰症の心配はないです。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:~約 350μg (~9 歳)

かぼちゃのクリームチーズサラダ

材料:2人分

かぼちゃ 1/8 個 クリームチーズ お好み
黒こしょう 適量
レタス 2 枚



1. かぼちゃは3cm角くらいに切り、水でぬらし、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジで柔らかくなるまで、温める。レタスは一口大にちぎり、水洗いしておく。
2. かぼちゃが柔らかくなったら、熱いうちにクリームチーズをちぎりながら入れる。※クリームチーズが固い場合は電子レンジで30秒くらい温めると良いでしょう。
3. 黒こしょうをふり、クリームチーズを潰すようにして和える。レタスの上に盛り、出来上がり♪

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:男女 約 450μg~550μg(70 歳以上)

たらのあんかけ

材料:2人分

たら 2 切れ 人参 1/3 本 しめじ 1/3 房
塩・胡椒 適量 小葱 1 本
小麦粉 大さじ 2
ゴマ油 大さじ 2
だし汁 150ml
しょうゆ 大さじ 1 と 1/2
片栗粉 適宜 ごま 適宜



1. たらは1切れを4等分に切り、塩・胡椒をふり、小麦粉をつけておく。小葱は小口切りにしておく。
2. 人参は千切り、しめじは小房に分けておく。鍋にだし汁を入れ、沸騰したら人参としめじをいれる。
3. 熱したフライパンにゴマ油をひき、「1」をきつね色になる程度に両面を焼いたら、クッキングペーパーにのせておく。
4. 「2」の人参が柔らかくなったら、しょうゆで味を整え、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
5. お皿にたらを盛り、あんとし小葱、ごまをかけて出来上がり♪

