

# 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C

1日の摂取基準

成人男女 100mg

### ■ はたらき

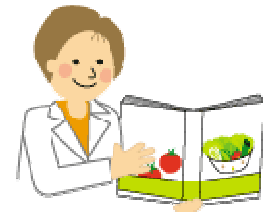
コラーゲン合成、筋肉・血管・皮膚の強化、抗ストレス作用、鉄の吸収率を高める、過酸化脂質(動脈硬化・老化・がんの誘因)の形成を抑制

### ■ 不足したとき

壊血病(歯茎や皮下の出血)、子どもの成長(骨の形成不良)、疲労感 他

### ■ 摂りすぎたとき

過剰症は認められていません。



### はじめに…

ビタミンCを多く含む食品として、ブロッコリー、ピーマンなどの緑黄色野菜、レモンやいちご、みかんなどの果実があげられます。含有量では劣りますが、量を取れる芋類や豆類なども、供給源としては効率的です。その他、緑茶などもビタミンCが含まれます。

### 旬の食材からビタミンCを摂ろう!

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

※下記は一例です。種類によりビタミンCの含有量には差があります。

#### 春～Spring～

菜の花 130mg



いちご 62mg



#### 夏～Summer～

パプリカ 170mg



ゴーヤ(にがうり) 76mg

#### 秋～Autumn～

柿 70mg



さつまいも 29mg

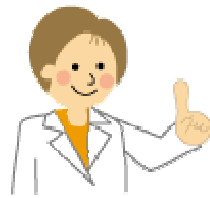
#### 冬～Winter～

ブロッコリー 120mg



レンコン 48mg





## 1. 水溶性ビタミン

水に溶けやすい性質です。野菜などを水で洗う場合は手際よく洗いましょう。汁やスープごと食べられる調理法がオススメです。

## 2. 熱・空気に弱い

熱に弱い性質ですので、煮込み料理より油でさっと炒める料理の方が、損失は少なくすむでしょう。また、酸化されやすい性質ですので、野菜などは新鮮なうちに料理しましょう。

## 3. たんぱく質・ビタミンE

たんぱく質と一緒に摂取することでコラーゲン生成を活発にしてくれます。また、ビタミンE(魚類、植物油など)は、抗酸化作用を高めてくれます。

### ◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:40mg~70mg(1歳~9歳)

#### さつまいも焼きおかし

材料:2人分

さつまいも 大 1/2 本(約200g)

グラニュー糖 大1

無塩バター 15g

塩 小々

シナモンパウダー 小々

バニラアイス 適宜



1. さつまいもは水洗いし、ぬれたままラップで包み500wの電子レンジで約4分30秒加熱する。粗熱がとれたら、輪切りにする。
2. バットなどにグラニュー糖を入れ、さつまいもの両面にたっぷり付ける。
3. フライパンにバターを溶かし、さつまいもを入れ、塩をふって両面こんがり焼く。熱いうちにアイスクリームを盛り合わせ、シナモンパウダーをふって出来上がり♪

### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:男女 100mg(70歳以上)

#### 鮭の甘酢あんかけ

材料:2人分 生鮭2切れ ①<酒大1/2 塩少々

しょうが汁少々> 片栗粉大3 サラダ油適宜

レンコン1/3個(25g) 人参1/4個(15g) 椎茸1個

ピーマン1個 鶏がらスープ1/2カップ

②<トマトケチャップ大1 1/2

砂糖小1/2 しょう油小1 酢小1>

片栗粉小1 ごま油少々



1. 鮭は一口大のそぎ切りにし、①に15分以上漬けておく。野菜と椎茸はせん切りにしておく。
2. ①の鮭を軽くペーパーで拭き、片栗粉をまぶし、フライパンで焼き、別にしておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、レンコン・人参・ピーマン・椎茸を入れ炒め、鶏がらスープを加える。
4. ④が柔らかくなったら、②を加えて味を調える。倍量の水で溶いた片栗粉を加え、ごま油を落としてあんを作る。
5. 器に鮭を盛り、甘酢あんをかけ出来上がり♪

ビタミンCは、免疫機能を担う白血球の維持や増強に関与します。また、体外の病原体から体を守る上皮や粘膜を構成するコラーゲンの働きにも関わります。ビタミンCを多量に摂取することにより、免疫機能が高まり、ウイルスを破壊するのではないかとされていますので、風邪予防にいつもより多く摂取してみてもいいかもしれません。



※ お問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。 <http://www.futaba-ph.co.jp>

