

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E

1日の摂取基準

成人男女 8~9mg
上限あり 600~800mg

■ はたらき

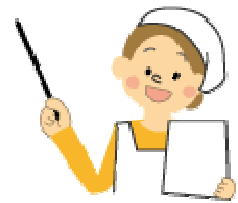
抗酸化作用(老化、がん、動脈硬化などを予防する)、肌のシミ・しわ予防(紫外線により発生した活性酸素を除去する)、生殖機能維持 他

■ 不足したとき

赤血球の溶血(溶血性貧血) 他

■ 摂りすぎたとき

過剰症は認められていません。



ビタミンEとは…

ビタミンEとは、強い抗酸化力を持つビタミンとされています。

アーモンド(4.4)などの豆類や、ひまわり油(5.1)などの植物油に多く含まれています。その他、うなぎ(4.9)やたらこ(6.5)などの魚介類などに多く含まれています。細胞の老化を防ぐことから、生活習慣病の予防効果が期待されるでしょう。 ※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

旬の食材からビタミンE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Eの含有量には差があります。

春~Spring~

菜の花 2.8mg 鯛(焼き) 4.5mg



夏~Summer~

赤ピーマン 4.3mg



モロヘイヤ 6.5mg

秋~Autumn~

かぼちゃ 4.7mg



落花生 10.6mg

冬~Winter~

ほうれん草 2.6mg



はまち 4.1mg



1. 脂溶性ビタミン

油に溶けやすいので、油を使って調理すると体への吸収が良くなります。

2. 熱・酸に強い

熱や酸に安定しています。

3. ビタミンC

ビタミンC(果実、緑黄色野菜など)と一緒に摂取することで、抗酸化作用がアップします。



◆ こども向けレシピ ◆

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:5mgから8mg、上限150から400mg(1歳から9歳) 摂取基準:男女7mg、上限600mg(70歳以上)

モロヘイヤの冷製パスタ

材料:2人分

スパゲティ 200g モロヘイヤ 5房

トマト 1個

赤ピーマン 1/4個

パプリカ(黄) 1/4個

めんつゆ 適量



1. トマトは湯むきをして、角切りにして、冷やしておく。赤ピーマンとパプリカは大きめのみじん切りにする。
2. パスタとモロヘイヤ、赤ピーマン、パプリカを茹でる。モロヘイヤはサッと茹で引き上げ、刻み、冷やしておく。
3. パスタと赤ピーマン、パプリカは熱湯から引き上げたら、氷水に浸し冷まし、冷めたらすぐ引き上げる。
4. モロヘイヤ、トマトをめんつゆで和え、パスタにかけて出来上がり♪

三色肉巻き

材料:2人分 豚薄切り肉 4枚 ピーマン(赤・緑) 1/4個

パプリカ(黄) 1/4個 えのき 1/4株

塩・胡椒 適宜 片栗粉 適宜 オリーブ油 適宜

調味料[A]

オイスターソース 大1と1/2

醤油 小2 酒 大1

みりん 大1 はちみつ小2



1. ピーマンとパプリカは種を取り、太めの千切りにする。えのきは石尻きを取り、割いておく。
2. 豚肉を広げ、塩・胡椒を片面だけ振り、(1)の食材を乗せ、巻いていく。
3. 片栗粉をまぶし、オリーブ油を敷いたフライパンで焼いていく。
4. 焼けたら火を止めて、調味料[A]を絡める。
5. お皿に盛り、付け合わせにお好みでレモンなどを付け出来上がり♪

紫外線から肌を守りましょう！！



紫外線は、シミ・そばかすの原因だけではなく、体の免疫力(抵抗力)を低下させます。ビタミンEは、紫外線に対する抵抗力をあげる特性もあります。外でのレジャーが多い季節です。日焼けによって体は疲労していますので、栄養と休養をしっかりととり、残暑を乗り切りましょう。

※ 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>

