

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!

アスタキサンチン

1日の摂取基準(目安量)

成人男女:3~6mg

妊婦・授乳婦:付加量なし

■ はたらき

眼精疲労回復・眼疾患の予防・抗酸化作用・動脈硬化予防
筋肉の疲労回復・美白、美肌効果 など

■ 不足したとき

通常の食事では問題ありません

■ 摂りすぎたとき

通常の食事では問題ありませんが、サプリメントを摂取する場合は、記載されている摂取量を守りましょう



アスタキサンチンとは…

別名「海のカロテノイド」ともいわれる赤色の天然色素で、鮭やえび、カニなどに多く含まれる脂溶性の成分です。カロテノイドとは、天然に存在する色素のことで、人の体内で合成することはできません。600種類以上あるカロテノイドの中でもアスタキサンチンは抗酸化力が非常に強いことで知られています。また、アスタキサンチンは、たんぱく質と結合しているためくすんだ色をしています。加熱することで2つが分離し、本来の鮮やかな赤色に変わります。多く含まれているのは、いくら(3)などです。

※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

アスタキサンチンを多く含む旬の食材

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示します。

※下記は一例です。種類により含有量には差があります

春～Spring～

オキアミ 4



桜えび 1



夏～Summer～

クルマエビ 0.7



秋～Autumn～

紅鮭 3



銀鮭 2



冬～Winter～

金目鯛 3



毛ガニ 1



ポイント

1. 脂溶性

アスタキサンチンは油に溶けやすい性質があるので、油と一緒に調理すると吸収率が良くなります。炒めたり、バターやマヨネーズを使った料理がおすすめです。



2. 美肌・美白効果

アスタキサンチンは、紫外線の影響によって作られる活性酸素に対して最も効果を発揮し、活性酸素によって起こる炎症促進物質の産生やメラニン色素の生成などを抑制します。

3. 眼精疲労の改善

眼精疲労とは、パソコンや携帯電話、読書などで長時間近くのものを見過ぎたために、目の中の毛様体筋が緊張状態になることで、ひどい場合には目の奥の痛みや肩こり、頭痛などの症状が現れます。アスタキサンチンは、栄養が届きにくい脳や目にまで入り込むことができ、過剰に増えた活性酸素を除去することで、疲労を回復させる働きがあります。

◆ こども向けレシピ ◆

鮭バーグのタルタルソース

【材料:4 個分】

生鮭 2切れ
玉ねぎ 1/3個
卵 1個
パン粉 大3
塩・こしょう 少々
サラダ油 適量



(タルタルソース) ゆで卵 1個 マヨネーズ 大4
パセリみじん切り 大1 塩・こしょう 少々

1. 鮭は骨と皮を取り除いて、細かく切り、包丁で粗くたたく。玉ねぎはみじん切りにし、レンジでしんなりするまで加熱し、冷ましておく。
2. ボウルに1と卵、パン粉、塩こしょうを入れて混ぜる。小判型に4つにまとめる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火で中までしっかり火を通す。タルタルソースのゆで卵は殻をむき、細かくみじん切りにし、マヨネーズとパセリと混ぜておく。塩こしょうで味を調える。
4. ハンバーグが焼けたら、タルタルソースをかけて出来上がり♪

◆ お年寄り向けレシピ ◆

鮭といくらの親子寿司

【材料:2人分】

鮭 1切れ
ご飯 茶碗2杯分
寿司酢 大2
いくら 40g



大葉 5枚 白ごま 適量 刻み海苔 適量
卵 1個 砂糖 小1/3 塩 少々
(A)水 100ml 酒 大1 みりん・醤油 各小1
砂糖 小1と1/2

1. ご飯に寿司酢をかけ、しゃもじで切るように混ぜ、冷ましておく。大葉は細切りにして水にさらす。
2. 鍋に(A)の材料を入れ、ひと煮立ちさせ、鮭を加えて10分ほど煮込む。取り出して、皮と骨を除き、粗くほぐす。
3. ボウルに卵、砂糖、塩を入れて混ぜ、熱したフライパンで焼き、錦糸卵を作る。
4. 1のご飯に2と水を切った大葉と白ごまを混ぜて器に盛る。その上に錦糸卵、刻み海苔、いくらを盛り付けて出来上がり♪

