

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!

コリン

1日の推奨摂取量

特にありません

■ はたらき

脂肪肝の予防、高血圧・動脈硬化などの生活習慣病の予防、コレステロール値を正常に保つ 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

※サプリメントを使用する場合は、記載されている摂取量を守りましょう



コリンとは…

ビタミンと似たような働きを持ち、ビタミンの吸収を助ける働きをします。体内合成量で不足がなく、欠乏症もないことから、ビタミンとは区別されています。血管を拡張して血圧を下げる神経伝達物質として働くアセチルコリンや、肝臓に脂肪がたまるのを防ぎ、細胞膜を形成してコレステロールの沈着を防ぐ働きがあるレシチンの材料になる成分です。このため、動脈硬化や脂肪肝、高血圧の予防効果が期待されています。また、認知症の原因である、脳内の伝達物質のアセチルコリンの減少を防ぎ、認知機能の維持にも効果があるとされています。多く含まれている食材は、牛肉・豚肉・レバーなどの肉類、豆腐、ナッツ類、玄米・オートミール・とうもろこしなどの穀類、牛乳、卵です。

コリンを多く含む旬の食材

春～Spring～

えんどう豆



夏～Summer～

とうもろこし



ささげ



秋～Autumn～

大豆



さつまいも



冬～Winter～

ブロッコリー



ポイント



1. 調理方法を工夫してみましょう

コリンを多く含む卵、牛乳、肉類などを食べると胃もたれがする、下痢や便秘になりやすいなどの症状が出る場合は、消化不良を起こしている可能性があります。そのような時は、食材を細かくしたり、スープにするなど、調理方法に工夫をしてみましょう。また、大根やパイナップルなど、消化を助ける酵素が含まれている食材と一緒に食べて、消化をしやすくしましょう。その他に、ビタミンB群やコリンの材料になるたんぱく質と一緒に食べるのもおすすめです。

2. 脳内での記憶形成を助ける



コリンを摂取すると、体内で脳の伝達物質であるアセチルコリンへ変換されます。アセチルコリンには、脳の働きを促進し、記憶力の向上や、アルツハイマー型認知症の予防、症状の進行を抑制する効果が期待されます。普段の食事から欠乏することは考えにくいのですが、バランスの良い食事を心がけ、サプリメントで補う時は、記載されている用法・用量を守り、正しく服用しましょう。

◆ こども向けレシピ ◆

ブロッコリーとささみのカレーマヨ和え

【材料:2人分】

鶏ささみ 1本

卵 2個

ブロッコリー 1/2個

(A) マヨネーズ 大2と1/2

カレー粉 小1/2 レモン汁・はちみつ 各小1

塩こしょう 少々



1. ブロッコリーは小房に分けて茹でる。鶏ささみも茹でて、さいておく。卵は、沸騰してから8分ほど茹でて殻をむき、食べやすく切る。
2. ボウルに1を入れ、(A)を入れて混ぜ合わせて出来上がり♪



◆ お年寄り向けレシピ ◆

さつまいもの豚肉巻き

【材料:2人分】

豚ロース肉(薄切り) 6枚

さつまいも 1/2本

サラダ油 適量

塩こしょう 少々

片栗粉 大2

(A) 醤油・酒・みりん 各大1と1/2 砂糖 小1

すりおろし生姜 小1



1. さつまいもは皮つきのまま細切りにし、茹でる。豚ロース肉に塩こしょうを振る。(A)は混ぜておく。
2. 豚ロース肉を1枚ずつ広げ、1のさつまいもを並べて巻き、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を、巻き終わりを下にして並べて、焼き色がつくまで両面焼く。豚肉に火が通るよう、水を少し入れて蓋をし、蒸す。
4. (A)を入れ、少し火を強め、全体に絡めたら、出来上がり♪

※ 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>



薬局ホームページ
QRコード

