

# 栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!

## ヒアルロン酸

1日の推奨摂取量

特にありません

### ■ はたらき

肌の保湿、しわやたるみの予防、関節の動きを良くする、眼球の形を保つ、細菌の侵入を防ぐ 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



### ヒアルロン酸とは…

ヒアルロン酸ナトリウムとも呼ばれ、多糖類の一種で、細胞や組織の隙間を埋めて、潤滑油やクッションの役割を持ちます。保水力が高く、皮膚・関節・眼の硝子体・臍帯などに存在します。関節症の治療やしわの改善のための注射や、化粧品の保水成分として利用されています。また、眼の角膜の治療や眼の乾燥を防ぐ効果があり、目薬の主成分にもなっています。食品に含まれているヒアルロン酸は分子が大きくなかなか吸収されにくいいため、サプリメントで補うのがおすすめです。多く含まれている食品は、鶏の軟骨と手羽、豚足、うなぎ、ふかひれなどです。山芋や納豆などのネバネバした食品にも含まれています。

### ヒアルロン酸を多く含む旬の食材

#### 春～Spring～

もずく



#### 夏～Summer～

オクラ



#### 秋～Autumn～

山芋



#### 冬～Winter～

うなぎ(天然)



# ポイント



## 1. 体の老化を予防

ヒアルロン酸は、肌や関節だけでなく、さまざまな機能を維持しています。髪に弾力やハリを与えたり、爪を健康に保ったり、血管を収縮しやすくし、動脈硬化を予防します。見た目に見られる部分だけでなく、体の中から若さを保ってくれています。加齢と共に減少していくので、特に女性は積極的に摂取したい栄養成分です。



## 2. コラーゲン・ビタミンと一緒に摂取しましょう

ヒアルロン酸とコラーゲンは互いに働き合って、肌の真皮層に存在しています。網目状に張りめぐらされたコラーゲンの隙間をヒアルロン酸が埋めていて水分を保持しているのです。コラーゲンも一緒に摂取すると、より美肌効果は高いでしょう。また、コラーゲンの生成を助けるビタミンCや、皮膚の健康を維持するビタミンB2も一緒に摂取するのがおすすめです。

### ◆ こども向けレシピ ◆

#### 鶏手羽元のケチャップ煮

【材料:2人分】

鶏手羽元 6本  
ブロッコリー 1/2個  
すりおろしにんにく 小1/2  
オリーブオイル 適量  
バター 10g



(A) 水 100cc ケチャップ 大2  
醤油 大1 みりん 大1 砂糖 大1

1. ブロッコリーは小房に分けてさっと茹でる。(A)は混ぜておく。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、すりおろしにんにくを入れ、香りが立ったら鶏手羽元を入れて、焦げ目がつくまで両面を焼く。
3. 合わせた(A)とブロッコリーを入れ、蓋をして、途中で手羽元を返しながら中火で煮汁が少なくなるまで煮る。
4. 煮汁が減ってきたらバターを入れ、強火で煮絡める。皿に盛り付けて出来上がり♪

### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

#### オクラと納豆のネバネバそうめん

【材料:2人分】

そうめん 2束  
オクラ 6本  
みょうが 1個  
納豆(たれも使用)2パック  
めんつゆ(濃縮) 適量  
ごま油 小1 温泉卵 2個  
小ねぎ・刻み海苔 適量



1. 鍋にそうめんを茹でるための湯を沸かす。オクラはさっと茹でて輪切りにし、みょうがは粗いみじん切りにする。めんつゆは水で好みの濃さに薄める。
2. 湯が沸いたら、そうめんを表示通り茹でる。ボウルに、1のオクラとみょうが、納豆と付属のたれ、ごま油を入れて混ぜる。
3. そうめんが茹で上がったたら、ざるに上げ、冷水にさらし、水気をきる。
4. 器にそうめんを盛り、その上に、ボウルで混ぜた2と、温泉卵、小ねぎ、刻み海苔を乗せる。食べる直前にめんつゆを入れ、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

