



「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

ビタミンをもっと上手にとろう！

みなさんは、「ビタミン」と聞くとどんなイメージをお持ちですか？健康や美容に効果があるというイメージはあっても、詳しいことは分からない・・・という方もいらっしゃるかと思います。ビタミンは種類によって、糖質や脂質、たんぱく質の代謝を助けたり、皮膚や粘膜を丈夫にするなど様々な働きがあります。主食、主菜、副菜をそろえた食事をとった上で、ビタミンを不足しないように摂ることが大切です。ビタミンは、水に溶けやすい「水溶性ビタミン」と油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」の2種類に大きく分けられます。それぞれの特性を知ることによって、上手にビタミンを摂ることができます。

水溶性ビタミン

水溶性ビタミンは9種類あります。

水に溶けやすい性質があるため、茹でたり水にさらすと食材からビタミンが流れ出る特徴があります。また、体内に貯めておくことが出来ず、使われなかったビタミンは排せつされるため、毎日摂ることが大切です。

脂溶性ビタミン

ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKの4種類のビタミンがあり、油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

また、水溶性ビタミンのように体から排せつされないため、摂りすぎると体の不調につながります。

夏は紫外線によって肌の炎症が起きたり、日焼けが気になる季節でもありますよね。そこで注目したいのが、「抗酸化作用」のあるビタミンです。体の血管や細胞を傷つける「活性酸素」を除去する働きがあります。

～ 抗酸化作用のあるビタミンを知ろう！ キーワードは ACE (エース) ～

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは抗酸化作用があることで知られています。ビタミンEは日本人の平均摂取量と必要量が同じくらいであるため、偏った食事や欠食が無ければ、不足のリスクは低いです。また、ビタミンAは、肝臓に貯められているため、欠乏症にはなりにくいです。意識して摂りたいのは水溶性のビタミンCです。ビタミンCは1日100mgを目安に摂ることで不足を予防できます。野菜や果物に多く含まれています。

★ ビタミンCを多く含む食品 ★



ゴーヤ 1/2 本	76 mg
豆苗 1 袋	67 mg
黄パプリカ 1 個	174 mg
キウイフルーツ小さめ 2 個	69 mg
	※ゴールデンキウイは 140 mg

ゴールデンキウイは今まで食品成分表に載っていませんでしたが、2015年の食品成分表から記載されるようになりました。



熱に弱い特性があるので、加熱時間を短くすることで効率的にビタミンを摂ることができます。ゴーヤはさっと炒めたり、豆苗やパプリカは生のままサラダにすることがおすすめです。

また、たばこを吸うことによって多くのビタミンCを消費するため、喫煙している方はビタミンCの必要性が高まります。ビタミンCが不足すると、抗酸化作用が得られなくなることに、コラーゲン合成ができなくなることで血管がもろくなり出血しやすくなります。サプリメントや栄養ドリンクなどでビタミンCを摂る場合は、1000mg/日以内が目安となります。ビタミンCは摂りすぎによって、吸収率が下がり、排せつされる量が増えるため、摂れば摂るほど良いという訳ではありません。適切な量を摂るために、野菜や果物からビタミンCを摂って暑さや紫外線など酸化ストレスの多い夏を乗り切りましょう。ここで紹介した以外の野菜類にもビタミンを多く含むものがあります。特定の食品に偏らず食べることで、色々な種類のビタミンを摂ることも大切です。

旬の食材レシピ ～豚肉のカレーピカタ 夏野菜のマリネ添え～

栄養量（1人あたり）エネルギー 371kcal 食塩 1.3g ビタミンC 56mg

材料（2人分）

厚切り豚ロース肉	2枚
塩	少々
コショウ	少々
おろしにんにく	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1
溶き卵	1/2個
サラダ油	小さじ1
ミニトマト	6個
黄パプリカ	1/2個
キュウリ	1/2本
すし酢	大さじ1

作り方

- ① 豚ロース肉は筋を切る。両面に塩コショウをふり、おろしにんにくをすり込む。
- ② ①にカレー粉をまぶし、溶き卵を絡ませる
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、②を両面焼く
- ④ 野菜は一口大に切り、すし酢で和える
- ⑤ 皿に③と④を盛り付けて完成



レシピのポイント

カレーの香りは食欲を刺激するため、夏バテで食が進まない時にもおすすめです。彩りの良さもポイントです。野菜は加熱せずに使うことで、ビタミンCの損失を防いでいます。

ビタミンAの摂りすぎにご注意！！

特定の食品に偏った食べ方をしていると、一部の栄養が過剰となり、一方で不足する栄養素もあります。脂溶性ビタミンの中では、レバーやうなぎの食べ過ぎによるビタミンAの摂りすぎが報告されています。夏はスタミナをつけるためにレバーやうなぎを召し上がる方もいらっしゃると思いますが、頻繁にとることはおすすめできません。

ビタミンAの量を比較したグラフ

(単位はμg)

1日の上限量	2700
うなぎのかば焼き1枚	2400
鶏レバー串焼き1本	4200



ビタミンAはレバーやうなぎの他に、緑黄色野菜からも摂ることができます。緑黄色野菜に多く含まれる「**カロテノイド**」は体の中で、必要な時にビタミンAに変わる性質があります。ビタミンAは野菜から摂ることで過剰摂取を防ぎながら、不足を防ぐこともできます。さらに、ビタミンAにならなかったカロテノイドの一部は**抗酸化作用や免疫力アップ**の作用があります。偏った食品ばかり食べることはせず、緑黄色野菜は積極的に摂ると良いですね。体に良いと言われている食品も食べ過ぎには注意です。



検証コーナー！



ご飯とパンとめん、主食はどれがいいの？
栄養素を比べてみました！

ダイエット中の方や、健康についての情報をメディアから得る方は、ご飯・パン・麺のどれが栄養的に良いのか考えたことがある方もいらっしゃるかと思います。今回は、それぞれの栄養素を比べてみました！主食を選ぶときの参考にしてみてください。

エネルギー量が多いのは？(100gあたりで比較)

1位	パン(8枚切り2枚と1/4)	264kcal
2位	ご飯(子ども茶碗1杯)	168kcal
3位	うどん(1/2玉)	105kcal



エネルギー量の違いは含まれる水分量によって大きく変わります。エネルギーの高いパンは水分量が少なく、うどんは水分量が多いです。パンは原材料にバターが使われていて、うどんやご飯に比べて10倍の脂質が含まれています。このため、エネルギー量が多くなります。エネルギー量が少ないうどんが良さそうに見えますが、麺類はのど越しが良く、噛む回数が減りやすいため、早食いに繋がりがやすい傾向があります。また、つゆと一緒に食べるため塩分は多くなりやすいという欠点もあります。ご飯は脂肪分や塩分などをほとんど含まず、どんなおかずとも相性が良いのでおすすめです。毎日の基本の主食はご飯にして、時折パンやめん類を取り入れると良いですね。

編集後記：夏野菜はトマトやキュウリなど、調理をしなくても召し上げられる野菜が多くあります。水分・ビタミン補給にぴったりです。

編集・発行：IMSグループ 医療法人社団明芳会 横浜新都市脳神経外科病院 栄養科 住所：神奈川県横浜市青葉区荏田町433

TEL：045-911-2011(代表) | URL：http://www.yokohama-shintoshi.jp/ E-mail：shin-hp@terra.dti.ne.jp

