

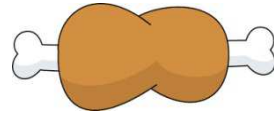
食の情報

ビタミンの種類と働き



ビタミンとは・・・体の機能を調整したり維持したりするために不可欠な有機化合物で、13種類が認められています。脂溶性と水溶性に分類されます。

〈脂溶性ビタミン〉



脂質の一種で、体に蓄積されるため、過剰症を起こすことがあります。油脂と一緒に食べると吸収率が高まり、効率良く摂取できます。

ビタミンA・・・皮膚や粘膜を健康にし、網膜色素の成分にもなります。抗がん作用も期待されています。(レバー、鰻、卵、人参)

過剰症⇒体内に蓄積されるため、頭痛や吐き気などの症状が出る場合があります。妊娠初期にとりすぎると胎児に影響が現れる場合があります。

ビタミンD・・・カルシウムの吸収を促進します。また、血中のカルシウム濃度を調整します。(魚介類、きのこ類)

過剰症⇒嘔吐や倦怠感を伴う高カルシウム血症、腎障害などがあります。乳児の場合、成長が遅れる場合があります。

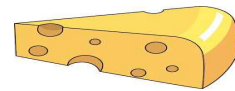
ビタミンE・・・強い抗酸化作用があり、紫外線などから体を守ります。赤血球を保護する働きもあります。(油脂類、種実類、かぼちゃ)

過剰症⇒過剰症は発症しにくいビタミンですが、出血しやすくなるという報告があります。

ビタミンK・・・出血時の血液凝固に必要な成分です。カルシウムの結合を促す働きもあります。(大豆製品、海藻類、モロヘイヤ)

過剰症⇒過剰症は発症しにくいビタミンですが、貧血や血圧低下が起こることがあります。

〈水溶性ビタミン〉



ビタミンB群とビタミンCとがあり、多くは補酵素として働きます。体内で使われないと排泄されるため、毎日とるのが望ましい栄養素です。

ビタミンB1・・・炭水化物の代謝を促す補酵素として働きます。また、神経機能を正常に保ちます。(豚肉、魚介類、玄米)

ビタミンB2・・・炭水化物、脂質、たんぱく質の代謝を促します。過酸化脂質の消去を助ける働きもあります。(レバー、卵、チーズ、納豆)

ビタミンB6・・・アミノ酸の再合成を助ける成分です。神経伝達物質の合成にも欠かせません。(鶏肉、生魚、玄米、そば)

ビタミンB12・・・体内の様々な化学反応に関わる成分で、赤血球を作り出す働きに関与します。(牛肉、豚肉、貝類、海苔)

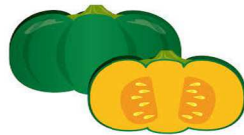
ナイアシン・・・炭水化物、脂質、たんぱく質の代謝に関わります。ビタミンB群の一種です。(魚介類、肉類、種実類)

葉酸・・・赤血球や核酸の合成に関与し、特に妊娠中の女性に重要です。ビタミンB群の一種です。(野菜類、海藻類、肉類)

パントテン酸・・・炭水化物、脂質、たんぱく質の代謝に関わります。ビタミンB群の一種です。(肉類、魚介類)

ビオチン・・・炭水化物、脂質、たんぱく質の代謝に関わります。ビタミンB群の一種です。(種実類、卵、きのこ類)

ビタミンC・・・皮膚、血管、筋肉、骨などを強化する働きがあります。抗酸化成分としても重要です。(野菜類、果物類、芋類)



〈かぼちゃのそぼろ煮〉

豚ひき肉の油分で炒めることにより、かぼちゃのビタミンAの吸収を高めます。

豚ひき肉のビタミンB1が疲労回復に役立つので、風邪予防にも♪

★材料4人分★

・かぼちゃ 350g ・豚ひき肉 150g ・生姜チューブ 小さじ半分 ・水 250cc

・砂糖 大さじ2 ・醤油 大さじ1 ・みりん 大さじ1 ・水溶き片栗粉 30cc

★作り方★

- ① かぼちゃは3cm角に切っておきます。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉と生姜を入れ、ひき肉がパラパラになるまで炒めます。
- ③ 水溶き片栗粉以外の残りの材料を全部入れ、強火で煮ます。アクが出てきたら取ります。味をみて、甘辛さは好みに調整して下さい。
- ④ 煮汁が少なくなり、かぼちゃが柔らかくなるまで煮ます。硬い時は少し水を足して更に煮て下さい。
- ⑤ かぼちゃが程よい硬さになったら、水溶き片栗粉を回し入れて完成です。