

忙しくてもすぐ読める!マンガ栄養学

美肌だけじゃない!

“お疲れサマ”応援チーム

“お疲れサマ”応援ビタミン

今月の
栄養素

ビタミンC+E

今月の栄養不足さん

ビタミンC

- ★ 水に溶けやすく、熱に弱い
- ★ 新鮮な野菜や果物に多い
- ★ 免疫機能の維持、ストレスの軽減、抗酸化
- ★ 丈夫な血管や美肌づくり
- ★ 鉄の吸収を助ける

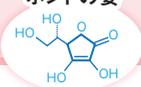


“お疲れサマ”も応援します!

ビタミン



ホントの姿

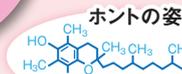


ビタミンE

- ★ 抗酸化
- ★ 血行促進



ボクのおかげで抗酸化力アップ!



つかれ多造さん(40)

仕事に精を出す頑張り屋さん。最近、かぜをひきやすくなった気がする。疲労やストレスもたまりまくり。鏡を見て自分の「お疲れ顔」にぎょっとすることがある。



ビタミンC+Eの力で
もっと元気になりたい人は
続きへGO!



全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ

電話番号 / 052-856-1490 (代表)
受付時間 / 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階



疲労、ストレス、動脈硬化、老化…全身の不調に

もっと ビタミンC+Eをとろう!



ビタミンCとEって、どんな栄養素?

ビタミンC

1日の推奨摂取量は **100mg**

水溶性ビタミン

新鮮な野菜や果物に多い

熱や光に弱く、時間経過でも失われやすい



新鮮なうちに食べてね!

免疫機能の向上

▶ 感染症やがんなど病気への抵抗力を強める

抗ストレスホルモンの生成

▶ イライラや不安を抑制

鉄の吸収を助ける

▶ 酸素不足による疲労感を軽減

コラーゲン生成を促す

▶ 血管、骨、肌などを丈夫に

ビタミンE

1日の推奨摂取量は 男性 **6.0~7.0mg** / 女性 **5.0~6.5mg**

脂溶性ビタミン*

ナッツ類、植物油、うなぎなどに多い

光に弱い



暗所に保存してくれよ!

抗酸化作用・老化防止

▶ ビタミンCとの相乗効果でパワーアップ

血行促進

▶ 肩こりや冷え症を改善

*水に溶けにくく、あぶらとともにとると吸収されやすい性質をもつビタミン

参考:日本人の食事摂取基準(2020年版)



水洗い・加熱に弱いビタミンC / あぶらと相性よしのビタミンE

長時間ゆでたり水にさらしたりすると、水溶性であるビタミンCは失われていきます。ゆでる場合はさっと短時間*にとどめましょう。電子レンジを活用すると、損失の割合を抑えることができます。ビタミンEは脂溶性なので、炒める・揚げる・オイルを含むドレッシングをかけるなどすると、吸収率がよくなります。*3分以上ゆでるとビタミンC半減!

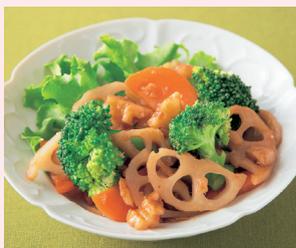
油は酸化して
いない新しい
ものを使うよう
にしましょう!



ブロッコリーのビタミンC+くるみのビタミンEで抗酸化力アップ!

れんこんとブロッコリーのしょうが風味サラダ

1人分
92kcal
塩分0.5g



調理のポイント

ビタミンCの損失を防ぐため、電子レンジでの加熱もおすすめ! 耐熱皿にブロッコリーと大さじ1程度の水を入れ、ラップをして加熱しましょう。

加熱時間はお使いの機種によって調整ください(600Wで1~2分程度)。

作り方

- ブロッコリーを小房に分け、熱湯で30秒ゆで、ざるに上げて水気を切る。
- れんこん、にんじんは皮をむいて薄い半月切りにする。くるみは粗刻みにする。
- フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、れんこん、にんじんを炒め、火が通ったら、ブロッコリーとくるみを加え、Aを入れて味を調える。
- 器にリーフレタスをしき、③を盛り付ける。

材料(2人分)

ブロッコリー…1/5房(40g)
れんこん…1/3節(50g)
にんじん…1/5本(30g)
くるみ…10g
オリーブオイル…小さじ1

A
しょうが(すりおろし)…小さじ1
砂糖…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
酢…小さじ1
リーフレタス…2枚

ビタミンC・Eが多い食品の例
(100gあたり)

ビタミンC ————
パプリカ…170mg
ブロッコリー…140mg
モロヘイヤ…65mg
西洋かぼちゃ…43mg
じゃがいも…28mg

ビタミンE ————
アーモンド…30.0mg
うなぎ…7.4mg
たらこ…7.1mg
モロヘイヤ…6.5mg
西洋かぼちゃ…4.9mg

参考:「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」