

忙しくてもすぐ読める! マンガ栄養学 ムズムズイガイが見えづらい... そのお悩みは

ビタミンA “A・D・プロ”の力で改善へ!

今月の
栄養素

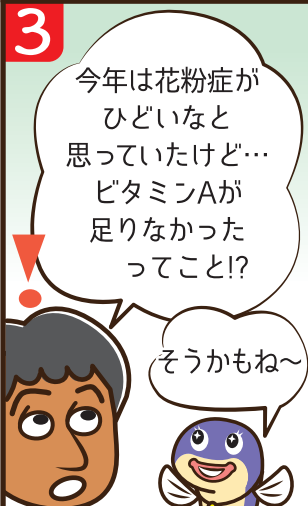
- ◆脂溶性ビタミンの一種
- ◆不足すると、ものが見えづらくなる(特に夜間)、皮膚や粘膜が乾燥してアレルギーがひどくなる、免疫機能が低下する
- ◆過剰摂取時に頭痛や肝機能障害などが起こることがある
- ◆β-カロテン、クリプトキサンチンなどのプロビタミンAから、体内で必要量だけ生成される



今月の栄養不足さん

ミエネ・クライトさん(37)

最近、暗いところでものが見えづらい。目に負担をかけすぎないように、スマホやPCをできるだけ見ないようにしてみるものの、改善されている気はしない。今年には花粉の飛散量が多いのか、花粉症の症状がひどいなあと思っている。



4 ビタミンAをとるならこちら! おすすめ食材

食品名	ビタミンA(100gあたり) (レチノール活性当量)(μg)	目安量
鶏レバー(生)	14,000*	1人前:100g
豚レバー(生)	13,000*	1人前:100g
うなぎ かば焼	1,500	1串:100g
ぎんだら 生	1,500	1切れ:130g
あなご 生	500	1尾(開き身):70g
ナチュラルチーズ(マスカルポーネ)	390	大さじ1:13g
プロセスチーズ	260	1切れ:18g
しらす干し(半乾燥)	240	大さじ1:5g

*レバーはビタミンAが豊富で、やきとりのレバー串1本(40~50g)だけでも1日の耐容上限量を大きく超えてしまいます。過剰摂取にならないよう、耐容上限量以上に食べる日を連続させず、超えてしまった場合は数日~1週間程度の間隔をあけて食べるようにしましょう(2枚目の解説参照)。

脂溶性なので油分を含む食材との組み合わせや油を使った調理法がおすすめ!

参考:日本食品標準成分表 2020年版(八訂)



Dとプロの正体は!?
詳しくは次へGO!



ビタミンDやプロビタミンAの摂取が ビタミンA不足・過剰摂取問題を解決するカギに!



ビタミンAって、どんな栄養素?

1日あたりの推奨量 男性 **400~900 μ gRAE/日** 女性 **350~700 μ gRAE/日**
(耐容上限量はどちらも 600~2700 μ gRAE/日) 参考: 日本人の食事摂取基準(2020年版)

脂溶性ビタミンの一種

不足すると

- ものが見えづらい (特に夜間)
- 皮膚や粘膜が乾燥してアレルギーがひどくなる
- 免疫機能が低下する

Dとは仲がよくてさ~
一緒にとると
吸収を助けて
くれるんだよね~
プロビタミンAは
ぼくの「変身前」
みたいなものかな~



過剰摂取時に頭痛や肝機能障害などが起こることがある*

(サプリメントや、レバー等のビタミンA含有量の多い動物性食品を多量・継続的にとっていると、過剰摂取になる場合があります)

β -カロテン、クリプトキサンチンなどのプロビタミンAは、体内で必要量だけビタミンAになる

▶とりすぎの心配がない

*過剰摂取時には、肝臓にあるステロイド細胞という細胞がビタミンAを貯蔵し、必要に応じてビタミンAを供給するシステムがあるとされています。

参考: [Hepatic stellate cell (vitamin A-storing cell) and its relative-past, present and future.] National Library of Medicine



ビタミンDやプロビタミンAはどんな食材に多いの?

ビタミンD
ビタミンAの
吸収を助ける

鮭・イワシ・サンマ・きくらげ・
(干し)しいたけ など



プロビタミンA
体内で
ビタミンAに変わる

にんじん、ホウレンソウ・
モロヘイヤ・海苔・唐辛子・
みかん・柿 など



ビタミンAは動物性食品に多いけど、プロビタミンAは植物性食品に多いんだよ~
いろいろな食品をバランスよく、だね~



ごま油とのタッグでビタミンAの吸収率UP!

焼きにんじんの梅和え

1人分
78kcal
塩分1.6g



作り方

- ① にんじんは5mm幅の輪切りにする。カイワレ大根は根の部分を取り落とす。梅干しは種を取り除き、包丁でよくたたく。
- ② ボウルにしょうゆ、みりん、①の梅肉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんじんを入れて弱火で少しこげ目がつく程度に焼く。
- ④ ③の粗熱がとれたら、カイワレ大根と一緒に②に加えて和え、器に盛る。

材料(2人分)

にんじん …… 1本(160g)
カイワレ大根 …… 1/3束(15g)
梅干し …… 中2個(12g)
しょうゆ …… 小さじ1/2
みりん …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ2

ワンポイント

にんじんに大量に含まれる β -カロテンが、体内でビタミンAへ変換。免疫力を高め、皮膚や粘膜を丈夫に保ち、がんや生活習慣病予防に効果を発揮します。ごま油で風味とともにビタミンAの吸収率もUP。フッ素樹脂加工のフライパンを使うと、こげつきません。