

栄養ニュース



私たちのからだは体外の環境の変化に適応し、ウイルスなどから身を守る力を元々持っています。
食事から必要な栄養をとり、
この働きを強くすることで、
風邪や体調不良の予防になります！
今回は私たちのからだの調子をととのえてくれる、
心強い味方たちについてご紹介★

ビタミンACE(エース)の調理方法

ビタミンには水洗いや加熱調理で損失しやすい「水溶性」
と損失が少ない「脂溶性」の2種類ある

脂溶性ビタミン



ビタミンA



ビタミンE

★油と一緒に摂取することで体内への吸収率アップ
⇒生で食べるときは、オイル入りドレッシングやマヨネーズなどと一緒に食べると吸収アップ
⇒加熱するときには、油やバターと一緒に炒めると吸収アップ

★加熱に強い性質を持つため、炒め物や揚げ物など油を使った調理法でも問題なし

水溶性ビタミン



ビタミンC

★生で食べられるものはそのまま食べる

★加熱する場合は短時間で済ませる

★汁・スープごと食べられる料理にする

ビタミンACEがそれぞれ持っている抗酸化作用は、
お互いに補いあえるため一緒に摂るとより効果的！！

ビタミンACE(エース)の働き

ビタミンA



【働き】皮膚や粘膜を丈夫に保ち、ウイルスの侵入・増殖を防ぐはたらきを助ける。

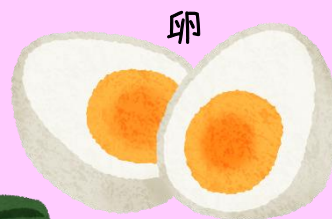
【多く含む食材】



レバー



かぼちゃ



卵



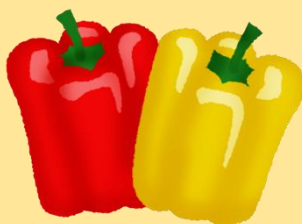
人参

ビタミンC



【働き】筋肉を丈夫に保つコラーゲンの生成を助ける。免疫機能が強化され、抵抗力が高まる。

【多く含む食材】



パプリカ



ブロッコリー

キウイ
フルーツ



じゃがいも

ビタミンE



【働き】血管や血液の健康を保つ。血流をよくし、体温が上がるため抵抗力を高める。

【多く含む食材】



ナッツ類



アボカド



かぼちゃ



オリーブオイル



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →