



ビタミン

バランスよくビタミンを摂ろう

★ 寒い日を元気に過ごすために

ビタミンは、13種類あり、水に溶けやすい「水溶性」と油に溶けやすい「脂溶性」に分けられます。

ビタミンは、積極的に摂ることにより様々な効果が期待できるとともに、誤った摂り方や偏った摂り方をしてしまうとせっかくの補給がマイナスになってしまいます。いろいろな食品を組み合わせ、適切なビタミン補給を目指しましょう。

★ 食事からビタミンを摂るポイント

- 脂溶性ビタミンは、熱に強いため油料理、加熱料理も適しています。脂溶性なので油を使用した料理によって吸収率が高くなります。
- 水溶性ビタミンは、熱に弱く、水に溶け出しやすい性質があります。長時間の浸水、水洗い、過熱をさけて手早く料理しましょう。しかし、イモ類、れんこんなどに含まれるビタミンCはでんぶん質により守られており、壊れにくいといわれています。

●ビタミン比較表

脂溶性ビタミン	おもな働き	含まれる食品
ビタミンA	目の機能を保護（夜盲症・視力低下の予防）、皮膚や粘膜の健康維持	レバー（牛・豚・鶏）、うなぎ、人参、ほうれん草、春菊、小松菜
ビタミンD	骨の吸収に係わるカルシウムの吸収を促す	かつあ、鮭、豚肉、牛乳、卵、椎茸
ビタミンE	血液の流れを促す（肩こり・冷え性の改善）、抗酸化作用	アーモンド、落花生、さんま、うなぎ
ビタミンK	正常な血液凝固を助ける、骨の形成を助ける	納豆、しそ、ほうれん草、わかめ、のり

水溶性ビタミン	おもな働き	含まれる食品
ビタミンB ₁	糖質をエネルギーに替え、疲労回復に関与	豚肉（とくにヒレ）、うなぎ、卵、ごま、ナツツ類、大豆
ビタミンB ₂	脂質や糖質の代謝に関わる皮膚や粘膜、髪の健康維持や細胞の再生に必要	レバー（豚・牛・鶏）、卵、脱脂粉乳、アーモンド、納豆
ビタミンB ₆	たんぱく質や脂質の代謝に関わる中枢神経の働きを助ける、皮膚や粘膜の健康維持	にんにく、ごま、玄米、ナツツ類、かつあ、鶏ささみ
ナイアシン	糖質、脂質、たんぱく質の代謝に関わる脳神経の動きを助ける、血液の流れを促す、アルコールの分解に関与する	かつあ、まぐろ、ぶり、鶏肉、落花生、きのこ類、玄米
ビタミンB ₁₂	赤血球の形成を助ける、神経機能の正常化	のり、しじみ、赤貝、牛レバー、はまぐり、牡蠣、さんま
葉酸	赤血球の形成を助ける、成長や発育に関わる	レバー（鶏・牛・豚・うなぎ）、枝豆、ブロッコリー、ほうれん草
ピオチン	糖質、脂質、たんぱく質の代謝に関わる皮膚や粘膜の健康維持、神経機能の正常化	レバー（豚・牛）、卵黄、大豆、ナツツ類、玉ねぎ
パントテン酸	糖質、脂質、たんぱく質の代謝に関わるストレスへの抵抗力（ビタミンB ₆ と葉酸とともに）、筋肉組織や神経組織をつくるのを助ける	レバー（鶏・豚・牛）、納豆、たらこ、きのこ類、ブロッコリー
ビタミンC	コラーゲンの合成を助ける、ウイルスへの抵抗力をつける、貧血予防（鉄とともに）、抗酸化作用	ピーマン（赤・黄）、ブロッコリーなど緑黄色野菜、柑橘類

ビタミンCたっぷり れんこん饅頭のあんかけ



材料 4人分

れんこん	250 g	だし汁	300 cc
生しいたけ	2枚	しょうゆ	大さじ2
むきえび（中）	80 g	砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/2	味りん	大さじ1/2
片栗粉	適量	片栗粉	小さじ1
揚げ油	適量	水	小さじ2
		ゆず皮	少量

作り方

- ① れんこんは洗って皮をむき、あろし器ですりあろして、ザルに上げ余分な水分を切っておく。
(注意) あろしたれんこんの周囲に浮かび上がる水分を除く程度で、水分を切り過ぎないようにしましょう。
- ② 生しいたけは、石突を取り、5~7ミリほどの角切りにする。
- ③ むきえびは、片栗粉をまぶして、軽くもみ洗いし水気を取り、5~7ミリほどの大きさに切る。
- ④ れんこん、しいたけ、えびを混ぜ合わせ、塩で味付けをし、片栗粉を加えて直径5センチほどの団子を作り、中央を平らにする。
- ⑤ ④は、軽く片栗粉をまぶして温めておいた中温の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ だし汁を火にかけ調味料で味をつけ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑦ ゆずの皮をせん切りにしておく。
- ⑧ 器にれんこん饅頭を盛り付け、⑥のだし汁をかけてゆず皮を添える。