

冬到来!

ビタミンACEで風邪予防

段々風邪が蔓延してくるこの季節。「風邪予防にはビタミンC! よね。」そう思われる方が多いかと思いますが。正解です! と言いたいところですが、実は**ビタミンA、E**だって風邪には効果あり! のビタミンなんです。

1日に必要なビタミン類
ビタミンA...700μgRE
ビタミンC...100mg
ビタミンE...6.5mg



30~60歳代 女性の場合

A ビタミンA



粘膜を強化しウイルスの侵入を防止

冬にはコレ! にんじん

にんじんの旬は冬。旬の時期に収穫されたにんじんは甘みとともに栄養価も高くなります。中でもビタミンやミネラルは皮に近い部分に多いため、皮を剥かず調理するのがおすすめ。そのため、皮ごと食べるなら無農薬・無化学肥料で栽培されたにんじんを!



C ビタミンC



粘膜を強化し
ウイルスの侵入を防止

冬にはコレ! ジャがいも、さつまいも



調理して壊れたり、失いやすい**ビタミンC**ですが、イモ類はデンプン質を含むため**ビタミンC**を逃さず、加熱してもあまり失われません。

ビタミンC 加熱による変化(100g)

	ジャがいも	ほうれん草
生	35mg	35mg
茹で	81~90%を保つ 28~32mg	31~40%に減少 11~14mg

E ビタミンE



血流を良くして
免疫力をアップ

冬にはコレ! ほうれん草、ブロッコリー



ビタミンEの含有量が野菜の中でトップクラス。**ビタミンE**は脂溶性ビタミンのため、油で炒める他、バラ肉など、脂の多い食材と摂ると効果的。またごろごろとしたブロッコリーを入れることで、食べ応えありの一品に。

玄米入りご飯

エネルギー	262kcal
タンパク質	4.2g

白菜のオイスター炒め

エネルギー	29kcal
タンパク質	1.0g

もずくとわかめのサラダ

エネルギー	16kcal
タンパク質	0.7g

手羽元とビタミン野菜のあったかカレースープ

主菜1人分:栄養価

エネルギー	285kcal
タンパク質	15.1g
ビタミンA	329μg
ビタミンC	72μg
ビタミンE	2.8μg

プラス情報

もずくやわかめに含まれるぬめり成分フコイダンは、血圧やコレステロール値を下げるなどの効果が期待される、水溶性食物繊維の一種です。胃腸内をゆっくり通るので、食べ過ぎ防止や、急激な血糖値の上昇防止など嬉しい効果もあります。

手羽元とビタミン野菜のあったかカレースープ

材料・4人分

鶏手羽元	8本	玉ねぎ	中1個
塩胡椒	小さじ1/3	ブロッコリー	1/2房
カレー粉	大さじ1と1/2	なたね油	大さじ1
生姜(すりおろし)	1かけ分	チキンブイヨン	1本
ケチャップ	大さじ2	水	3.5カップ
人参	中1本	塩胡椒	少々
さつま芋	中2/3本		

作り方

- ① ニール袋に手羽元とAの調味料を入れ、よく揉み込んで下味をつける。
- ② 人参とさつま芋は1cm厚さの輪切りか半月切りにする。玉ねぎはくし形切り、ブロッコリーは小房にわけて茹でておく。
- ③ 鍋に油を温め、玉ねぎ、人参を炒める。油が回ったら①の手羽元を調味料ごと、水、チキンブイヨンを加えて煮込む。(途中でアクを取る)
- ④ 野菜がやわらかくなったら塩胡椒で味を調え、茹でておいたブロッコリーを加える。

夕食1人分
474円

朝食や昼食もビタミンやミネラルをしっかり摂りましょう。

朝食

- 主食** トースト
主菜 豆腐入りふわふわオムレツ
副菜 グリーンサラダ、きな粉ヨーグルト

鉄などのミネラルが豊富なひじきを混ぜて、栄養価をアップしたオムレツ。表面に醤油を塗るので、少ない調味料で味付けすることができます。

昼食

- 主食** 玄米入りご飯
主菜 焼きしゅうまい
副菜 小松菜とツナのおひたし、海苔たまご焼き、添え野菜

しゅうまいの豚肉に多いビタミンB₁は、玉ねぎと一緒に摂ると炭水化物の代謝促進が期待されます。蒸し焼きにすることで玉ねぎの甘味を引き立てました。

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。

ビタミンACEはビタミンのEース!

ビタミンA、C、Eいずれも抗酸化作用が高く、食事に組み合わせることで風邪予防の切り札に!
ビタミンA、Eは油と一緒に摂取することで吸収率アップ!

