

# ❄️ 栄養管理科だよ！ ❄️



第 25 号 2022 年 12 月発行

寒い日が続いていますね。お身体の具合はいかがですか？  
今回は乾燥対策や風邪予防まで期待できる「ビタミンC」についてお話しします！

## ～冬こそ摂りたい「ビタミンC」～

ビタミンCは生命活動を維持するのに必要不可欠な栄養素です。  
ヒトの体の中では生成できないため、食品から摂取する必要があります。

### ビタミンCの働き

#### ○皮膚や粘膜の健康維持を助ける

ビタミンCはコラーゲンの生成に関与しています。そのため欠乏するとコラーゲンが作られず、血管が弱くなります。それにより血管や皮膚の張りがなくなり、容易に出血しやすくなる「壊血病」という欠乏症を引き起こすことがあります。

#### ○高い抗酸化作用

ビタミンCは免疫力を高め、病気やストレスから守ってくれます。  
冬は風邪やインフルエンザが流行しやすい時期のため、必要量が増加します。

#### ○鉄の吸収を高める

ビタミンCには鉄の吸収を高める働きがあります。特に野菜や大豆製品などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」との相性が良く、同時に摂取することで吸収されやすくなります。

### 1日にどのくらい摂ればいいの？

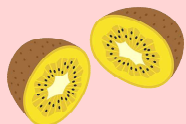
ビタミンCの1日当たりの推奨摂取量は100 mg(食事摂取基準 2020年版)とされています。  
ビタミンCを多く含む食品をご紹介します。

ゴールドキウイ  
1個当たり 140 mg

いちご  
2粒当たり 29 mg

ブロッコリー  
3房当たり 55 mg

じゃがいも  
中1個当たり 28 mg



### 不足しがちな食生活とは？

ビタミンCは野菜や果物に多く含まれており、  
炭水化物やたんぱく質中心の食事では不足しがちになります。

特に朝は寝ている間に消費しやすいので、積極的に摂りましょう。  
夕食にスープやみそ汁を多めに作り、朝食に食べる工夫をすると  
忙しい朝でも手軽にビタミンCを摂ることができます！





## 今月のレシピ「温まるカレー鍋」



### 材料（2人分）

・豚	肉	100g
・ブロッコリー		60g
・じゃがいも		中2個
・人	参	1/2本
・えのき茸		60g
* 水		600ml
* 顆粒だし		小さじ2
・カレールウ		30g
・醬	油	大さじ1.5

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	ビタミンC
	229kcal	15.7g	9.0g	23.2g	3.0g	56mg

### 作り方

- ① ・豚肉は食べやすい大きさに切る。  
・ブロッコリーは小房に分ける。  
・じゃがいもと人参は皮をむいて一口大に切る。  
・えのき茸は石づきを取り、3cm程の長さに切る。
- ② 鍋に\*を入れ火にかけ、じゃがいもと人参を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 豚肉を加えひと煮立ちさせ、その際に出たアクを取り除く。
- ④ えのき茸とブロッコリーを加え、火を通す。
- ⑤ カレールウを溶かし、醤油を入れて味を調える。完成。

### ～一口メモ～

ビタミンCは水溶性ビタミンのため、茹でると煮汁に溶け出します。そのため効率よく摂取するには、汁ごと飲むスープやみそ汁がおすすめです。今月のレシピの残りの汁にご飯を入れて煮込み、粉チーズをかけるとよりおいしく食べることができ、余すことなくビタミンCも摂れます。身体の芯から温め、寒い冬を乗り切りましょう！



参考文献：<https://www.morinaga.co.jp>

栄養管理科 西川