

# かごしょく通信

新年あけましておめでとうございます。暖冬と言われていたのが嘘のようにしっかり寒さを感じられる毎日になりましたね。年末年始の疲れや、会食などでの暴飲暴食で体調を崩したりしていませんか？気持ちも、胃腸の働きも早めにリセットして新年度に備えましょう。冬場はみかんやきんかん等、柑橘類が多く出回る時期ですね。味も美味しく、手軽に購入できるため食べる機会も多いのではないのでしょうか？今回は柑橘類にも多く含まれている“ビタミンC”の働きについて、どのような食べ合わせ、働きがあるのかをみていきましょう。

## ビタミンCの働きについて

1日あたりの推奨量 **100mg(成人)**  
 いちご10粒分  
 ミニトマト4個分  
※日本人の食事摂取基準2020より

### 非ヘム鉄の吸収率UP!

◎たんぱく質と一緒に摂ると体内に吸収されやすい

◎水に溶けやすく、加熱に弱いので、ビタミンCが壊れにくい食材と組み合わせる摂りましょう

### 免疫力UP!

◎病気などのいろいろなストレスへの抵抗力を強める働き。

◎抗酸化作用の働きから動脈硬化や心疾患の予防にも期待

### 健康維持に不可欠!

◎体の細胞と細胞を結ぶ“コラーゲン”という、たんぱく質を作るのに欠かせない栄養素。

◎メラニン生成抑制作用でシミを予防します



- ☑果物をデザートなどにプラスする
- ☑加熱してもビタミンCが壊れにくい芋類などを組み合わせる



- ☑白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。ビタミンEと併せるとるとなおいい◎



- ☑上記が含まれるジュースなどを取り入れる
- ☑ターンオーバーを促すので美肌にもオススメ

## バランスよく摂取しましょう

- ☞ サプリメントの摂りすぎは下痢の原因になるので要注意!
- ☞ ストレスや喫煙に弱いので分けて摂ると良い

ビタミンCとカルシウムと一緒に食べると吸収率が上がり、骨密度UPにも繋がります◎

せっかく摂った鉄も、胃腸の働きが悪ければ体内に吸収することができません。タンニンを多く含む緑茶や紅茶、コーヒーなどは、鉄と結合して鉄の吸収を悪くすると言われています。通常は問題ないですが、貧血気味の人は**食事中に飲むのは避ける**とよいでしょう

タンニンの摂取量に注意



## ～今月のレシピ～

# 栄養価の高い、旬のお野菜で 南瓜の焼きコロッケ

【依頼元】 info@ryouseikai.jp  
 医療法人良整会 よしのぶクリニック  
 【発行元】 info@kg-sport.com  
 認定栄養ケア・ステーション かごしょくHealthCare

### 材料(4人分)

かぼちゃ	1/2個	☆薄力粉	適量
じゃがいも	2個	☆パン粉	適量
豚ひき肉	100g	☆卵	適量
玉ねぎ	1/2個	オリーブオイル	適量
mixベジタブル	60g		
塩コショウ	適量		
砂糖	小さじ1		

沢山作ってお弁当おかずにも◎



### ～作り方～

1. かぼちゃ、じゃがいもは下茹でし、粗くつぶし、冷ましておく。玉ねぎはみじん切りにしておく。mixベジタブルはさっとお湯にくぐらす。
2. フライパンに豚ひき肉を入れ、軽く炒め、色が変わってきたら、玉ねぎを加えしっかり火を通し、塩コショウで味付けし、少し冷ましておく。
3. 大きめのボウルに1、2の材料を全て入れ、砂糖をまぶし、こねておく。
4. 薄目の小判形に形成し(1人約100g、大きい場合は2つに分ける)、薄力粉→卵→パン粉の順に衣をつける。
5. フライパンに少し多めにオリーブオイルを入れ、両面こんがり焼き色がつくまで焼いたら、出来上がり。



## おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 具材全てにあらかじめ火が入っているので揚げる手間がなく、時短料理になります。吸油も少ないのでカロリーも控えめです。
- ♪ 南瓜の他に、さつまいもや里芋でも美味しくできます。さつまいももビタミンCを多く含んでいますが、茹でるとビタミンCが溶け出してしまうので、蒸すかふかして調理すると流失を抑えられます。

次号テーマは「簡単実践! 貧血対策レシピ」です。

ビタミンC