

かごしよく通信

昼夜の気温差が大きくなり本格的に秋の訪れを感じます。健康面には十分に気をつけて過ごしましょう。健康に過ごすためには炭水化物・たんぱく質・脂質の三大栄養素。それらにビタミン、ミネラルを併せて五大栄養素が必要とされています。今回は13種類あるビタミンを脂溶性・水溶性に分類した“脂溶性ビタミン”について深掘りしていきます。他の栄養素がうまく働くためにも不可欠である脂溶性ビタミンですが、どのような事に気を付ければ良いのでしょうか？

脂溶性ビタミン

はたらき

<p>ビタミン A</p> <p>目の健康を維持する</p>	<p>ビタミン D</p> <p>骨や歯を丈夫にする</p>
<p>ビタミン K</p> <p>血液を凝固させ止血する</p>	<p>ビタミン E</p> <p>強力な抗酸化作用</p>

特徴

体内で合成することができないので日常の食事積極的に摂取を◎

脂溶性ビタミン (ビタミンA,D,E,K)は

- ✓油に溶けやすい
- ✓身体を正常に保つ働き
- ✓肝臓や脂肪組織に蓄積



- ・油で炒める **吸収率UP!**
- ・Caと一緒にとる

不足すると、どうなる？

ビタミンE…溶血性貧血
 ビタミンD…骨軟化症
 ビタミンA…夜盲症 など

脂溶性ビタミンはとりすぎると体に蓄積されます。その結果脱毛・頭痛・胃腸の不調出血傾向になる場合もあるので注意！

豊富な食材

<p>ビタミンA 人参 ほうれん草</p>	<p>ビタミンD きのこ類</p>
<p>ビタミンK 納豆 チーズ ブロッコリー</p>	<p>ビタミンE アボカド アーモンド 大豆</p>
<p>卵</p>	<p>魚類</p>

とりすぎ注意！

- ・レバー (適量 約1食20~30g)
- ・野菜ジュース (「野菜1日分」は1日1本まで)
- ・サプリメントの併用

脂溶性ビタミン等、ビタミン類は夏場、日焼けした肌や髪の毛の修復にも役立ちます♪

バランスの良い食習慣を心がけましょう♪



～今月のレシピ～

ビタミンたっぷり

鮭としめじのクリームパスタ

【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 かごしよくHealthCare

材料(2人分)

スパゲティ(乾)1.6mm	200g
薄力粉	20g
鮭	2切れ
ぶなしめじ	1/2パック
バター	20g
牛乳	300ml
塩コショウ	適量
パセリ	適量



脂溶性
ビタミン

～作り方～

- 1 鮭は一切れを4等分に切り分け、塩コショウを振っておく。ぶなしめじは石づきを落とし、パセリはみじん切りにしておく。
- 2 フライパンにバター10gを入れて火にかけ、1の鮭を入れ、焼き色がついたなら取り出し、同じフライパンにバター10gを入れ、しめじを加えて炒める。
- 3 しめじがしんなりしてきたら、薄力粉を入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。さらに牛乳を少しずつ加えてのばす。
- 4 スパゲティ(乾)を塩(分量外が入った、たっぷりのお湯で茹で表示時間よりも1分早く茹で上げ、水気を切っておく。
- 5 3のフライパンに茹で上がったパスタ、鮭を加え、パスタのゆで汁(お玉1杯分)を入れて、混ぜ合わせる。
- 6 お好みの食感に出来あがったら、器に盛り付けパセリを散らせば出来上がり。



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 今回は緑の葉物などが入っていませんが、**ほうれん草**や**アボカド**を入れても美味しいですし、**チーズ**を加えるとコクも出てビタミン倍増、より一層美味しくなります。
- ♪ 副菜で**キャロット**ラペや、**ブロッコリー**とロースト**アーモンド**のサラダなどを付けると良いでしょう。油が入ったドレッシング併せてとれば吸収率がアップ◎

次号は「肌の乾燥と貧血」です。