



みなさん、こんにちは。季節の変わり目で
体調崩していませんか？
今回の栄養通信ではこれからの季節に上手に摂りたい
栄養素、ビタミンについて
お話ししたいと思います。



ビタミンについて

ビタミンは、体の調子を整え健康維持に欠かせない栄養素です。ほかの栄養素の吸収や代謝を助けたり、血管や皮膚などの健康を保つといった働きがあります。

ビタミンとは、栄養素のひとつで体内で作ることができなかつたり、作れても量が少なく食べ物から摂る必要があります。種類によって働きが異なります。

水溶性 ビタミン 尿に排出されやすく、体の中にためておくことができないため毎日摂りたいです。

タミ	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	エネルギーの生産 皮膚や粘膜の健康維持 多く含む食材 豚肉、豆類	髪や肌を健康に保つ 口内炎予防 多く含む食材 乳製品、卵	コラーゲンを作り出す 免疫力を高める 多く含む食材 野菜、果物

脂溶性 ビタミン	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンK
	肌や目の健康維持 多く含む食材 野菜、チーズ	骨や歯を丈夫にする 多く含む食材 きのこ類	出血を止める 多く含む食材 納豆、野菜
	ビタミンE 体の膜を強くする 多く含む食材・・・ナッツ類		

「組み合わせ」で
さらに
パワーアップ!!!



○ビタミンB1+糖質⇒糖質の代謝アップ！
糖質をしっかりと分解して十分なエネルギーをつくります。
例）豚肉料理+ごはん

○ビタミンD+カルシウム⇒カルシウムの吸収アップ！
カルシウムの吸収をよくし、骨に沈着させます。
例）きのこ類+乳製品

○ビタミンC+たんぱく質⇒皮膚を丈夫にする！
肌のハリや潤いを保つコラーゲンををつくります。
例）野菜類+大豆製品

などなど・・・組み合わせはまだあります(▽▽)

カルシウムの吸収アップ！「きくらげ入りレンコンもち」



材料(2人分)	作り方
れんこん 15cm程度一節	①戻したきくらげを千切りする
しらす干し 30g	②れんこんは皮をむき2/3はすりおろし、乾燥きくらげ戻したもの20g 1/3はうすくスライスしいちょう切りする
昆布茶 小さじ2	③ボウルにすりおろしたれんこんときくらげ、
とろけるチーズ 2枚	しらす干し、昆布茶、塩、こしょうを混ぜ合わせる
片栗粉 大さじ2	④③に細かくちぎったとろけるチーズ、片栗粉を
塩 適量	混ぜ合わせる
こしょう 適量	⑤フライパンにサラダ油を熱し、適度な大きさにし、表面にいちょう切いたれんこんのをせ
サラダ油 適量	焼く
小ねぎ 適量	⑥焼き色がついたらひっくり返しさらに焼く
	⑦お皿に盛り上から小ねぎを散らす

食材ワンポイント
アドバイス

しらす干しときくらげでビタミンDを強化しました。

乾燥きくらげのビタミンDは生きくらげの約40倍！

チーズと一緒に摂ることでカルシウムの吸収アップ！

昆布茶の分量を少なくするとおやつ感覚に仕上がります😊

