



ビタミンCを多く含むものとは？

ビタミンCは、果物や野菜、イモ類などに多く含まれますが、種類によって分量に差があります。1日の推奨量は15歳以上で男女ともに100mg/日とされています。また妊娠中はそれに+10g/日、授乳中は+45mg/日とされています③

						
赤ピーマン 130g (221mg)	黄ピーマン 130g (195mg)	ピーマン 100g (76mg)	芽キャベツ 100g (160mg)	ゴーヤ1/2本 100g (76mg)	レモン 100g (100mg)	キウイフルーツ 100g (69mg)

ビタミンCといえば、きれいな肌作りに欠かせない栄養素として知られていますが、肌以外にも体の様々な部分で健康を支えている栄養素です。

ビタミンCは胎児の脳・血管・骨などを形成するのに不可欠な栄養素です。母体にとってもビタミンCは必要で、不足すると免疫力がダウンして風邪をひきやすくなったり、紫外線などの影響を受けやすくなります。

ビタミンCの様々な効果とは？

★美肌・美白

シミの原因となるメラニンの生成を抑え、お肌を白く保ちます。

★しわ・たるみ改善

肌の弾力を維持するコラーゲンの生成を促進します。しわ、たるみを予防してハリのある肌を保ちます。

★乾燥肌予防

生成されるコラーゲンや、保湿因子を高めることでお肌の保水力を向上させます。乾燥しにくい肌を作ります。

★抗ストレス作用

抗酸化作用により疲労の回復を早めます。疲労で減少していくビタミンCを補うことで、ストレスが緩和され健康を保ちます。

★免疫力の向上

リンパ球の働きを活性化し、ウイルス抑制因子を増やします。免疫力が向上し風邪などを予防します。

★生活習慣病予防

ビタミンCがもつ抗酸化作用で、動脈硬化を促進する過酸化脂質の生成を抑制し、血中コレステロール値を低下させます。血糖値の改善も期待できます。

★鉄の吸収率アップ

ビタミンCには鉄分の吸収を助ける役割があり、妊娠中に鉄分と一緒にとることで母体の貧血予防にも役立ちます。

旬の食材～ゴーヤ～



- ・ビタミンC…コラーゲンの生成促進、免疫機能向上、美肌効果
- ・鉄分…貧血予防、疲労回復
- ・食物繊維…便秘解消、血糖値の上昇抑制、高血圧予防、血中コレステロール低下
- ・カルシウム…高血圧予防、骨粗鬆症予防

＊ゴーヤを使ったレシピをご紹介します＊ ～ゴーヤのツナマヨサラダ～



ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱い性質を持っているので、野菜など調理して食べるものは洗わずに洗いすぎないようにしたり、熱を通す時間を短くするなど工夫しましょう♪

<材料>

ゴーヤ・・・1本
塩・・・小さじ1
ツナ缶・・・1缶(165g)
マヨネーズ・・・大さじ3
塩・・・少々
コショウ・・・少々
ポン酢しょうゆ・・・大さじ1

<作り方>

- ①ゴーヤは縦半分にして種とワタを取り、5mmの厚さに切る。塩をふって軽くもみ、5分程おく。水洗いをして水気をよく絞る。
- ②油を切ったツナ缶を加え、塩とコショウ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③器に盛りつけ、ポン酢しょうゆをかけて完成★

♥当院の食事紹介♥



7月行事食★七夕★
736kcal



手作りパンの日♪
787kcal



サラダうどん
702kcal