

～ビタミンを摂って、元気に過ごそう！～

梅雨の時期、気温や湿度が高くて疲れがたまっていますか？

これから来る夏の暑さに備えて、疲れをためずに元気な身体づくりをしましょう！

今回は、**ビタミンの効果**についてご紹介します！



☆ご存知ですか？ビタミンの種類

ビタミンには、水に溶けやすい『**水溶性ビタミン**』と油に溶けやすい『**脂溶性ビタミン**』があります。水溶性ビタミンは水に溶けやすいため、スープと一緒に召し上がっていただくことにより、効率良く摂取することができます*。また、脂溶性ビタミンは油と一緒に摂取すると吸収率が良くなります。

水溶性ビタミンは熱に弱いので、調理の際には加熱時間を短くすることがポイントです。

○**水溶性ビタミン**…ビタミンB群、ビタミンC

○**脂溶性ビタミン**…ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK

☆身体の調子を整えるビタミンをいくつかご紹介します！

*ただし、高血圧の方は塩分の摂りすぎに気を付けてください。

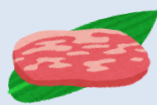
○**ビタミンB1** (摂取推奨量 男性：1.3mg、女性：1.1mg)
エネルギーを作る助けとなり、疲労回復に効果があります。

うなぎのかば焼き(1人前)



0.6mg/80g

豚肉ロース(1枚)



0.69mg/100g

○**葉酸** (摂取推奨量 男性：240μg、女性：240μg)
ビタミンB群の一つで、赤血球や神経細胞の生成に関わります。

ほうれん草(小鉢1杯)



66μg/60g

アスパラガス(2本)



76μg/40g

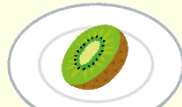
○**ビタミンC** (摂取推奨量 男性：100mg、女性：100mg)
身体を酸化から守る作用があり、免疫力を高める効果があります。

ピーマン(1個)



34mg/45g

キウイフルーツ(1/2個)



28mg/40g

○**ビタミンE** (摂取目安量 男性：7.0mg、女性：6.5mg)
ビタミンCと同じく身体を酸化から守る作用があり、老化防止に効果があります。

めかじき(1切れ)



3.7mg/60g

かぼちゃ(4切れ)



3.8mg/80g

※推奨量、目安量は1日あたりの摂取量を示します。

6月の旬の食材 【枝豆】

枝豆は**ビタミンB1**や**ビタミンB2**が豊富で、疲労回復や皮膚の粘膜の健康維持などの効果があります。また、赤血球や神経細胞の生成に関わる栄養素である**葉酸**も豊富に含まれています！

お食事に一鉢プラスしてみたいかがでしょうか？



管理栄養士による食事相談を行っています

個人栄養指導

患者様の病状にあわせて“どんな食事をとったらよいのか”など、わかりやすくお話するように心がけています。

月～金 9:00～16:00

土 9:00～11:00

※栄養指導は**予約制**となっています。

ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

