

“ビタミンC”をとって元気に過ごしましょう！

☆ビタミンCのはたらきは？

「ビタミンC」と聞いてどんなはたらきを思い浮かべますか？免疫力向上やストレス解消などがありますが、さらに皮膚や細胞を構成するコラーゲンの合成に必要な栄養素でもあります。そのため、ビタミンCが不足するとコラーゲンが合成できず、血管がもろくなり心臓血管系の疾病を発症するリスクがあります。正しくビタミンCをとって健康に過ごしましょう！

☆1日に必要な量は？

厚生労働省が推奨する一日の摂取量は12歳以上の男女共に100mgです（妊婦・授乳婦は異なります）。ビタミンCは水に溶けやすい水溶性ビタミンであるため、耐容上限量（これ以上摂取すると健康障害をもたらす量）は設定されていませんが、一度にたくさんとると消化器官に下痢などの症状を引き起こす可能性があるため、バランスのよい食事を心がけましょう。

☆この時期おススメ！ビタミンCが多く含まれる旬の食材

食材(やさい・果物)	数:可食部g	ビタミンC量
フロッキー(生)	3房:45g	63mg
キャベツ(生)	1枚:80g	33mg
ほうれんそう(生,冬採り)	1人分:50g	30mg
はくさい(生)	1枚100g	19mg
キウイフルーツ(黄色)	1個:70g	98mg
キウイフルーツ(緑)	1個:70g	50mg
いちご	3粒:45g	27mg

旬の食材は通常時の食材に比べて栄養がたくさん含まれています。ほうれん草の場合ビタミンCは通常時の1.7倍も含まれています！

寒さが続く2月ですが、野菜がたっぷり入ったスープはいかがですか？身体が温まるだけでなく、水に溶けたビタミンCやその他栄養素を余すことなく食べられておすすめです。

“2月の旬の食材”れんこん

冬が旬の「れんこん」もビタミンCが豊富な食材です。れんこんの保存方法と期間についてご紹介します。乾燥を防ぐため、切り口をラップで包むと冷蔵庫で4～5日保存ができます。また用途に合わせてカットし、かたゆでして冷凍保存も可能です。れんこんが余ってしまった時もこのように保存しておいしい状態を保ちましょう。

～季節を楽しみながら栄養をとり、元気に過ごしましょう～

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。

