



寒さに負けない 体づくりに ビタミンE

ビタミンEはビタミンCと並び、抗酸化作用のあるビタミンとして知られていますが、寒い時期には「冷え」や「かぜ」に負けない体づくりにも役立ちます。

今回は寒さに負けない体づくりに役立つビタミンEの働きと上手に摂るポイントをご紹介します。



◆ビタミンEは体内で何に役立っているの？

1) 血のめぐりをサポート

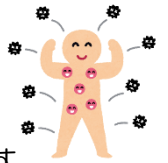
ビタミンEは毛細血管を広げ、全身の血のめぐりをサポートします。

スムーズな血のめぐりは、手足の冷えを和らげたり、肌の調子を整えるのに役立ちます。寒さで血のめぐりが滞りやすくなる冬にたっぷりとりたいた栄養素です。



2) 活性酸素から体を守る(抗酸化作用)

ビタミンEは動脈硬化などの要因となる過剰な活性酸素から体を守るのに役立ちます。



3) その他

ホルモンのバランスを整えたり、血液に含まれる赤血球の機能を維持するなど、体の様々な部分で健康づくりに役立っています。

◆ビタミンEを積極的に摂るポイント

▶ビタミンEはどのくらい摂ればよい？

《ビタミンE 摂取目安量》

成人男性: **6.5mg/日**

成人女性: **6.0mg/日**

(妊娠中: 6.5 mg/日、授乳中: 7.0 mg/日)

日本人の食事摂取基準
(2015年版)より引用

▶ビタミンEを多く含む食品って？

ビタミンEはナッツ、かぼちゃ、うなぎ、植物油などに多く含まれています。



食品名(見当量:種や皮は除いた量)	ビタミンE
かぼちゃ(中1/8個:200g)	9.8mg
モロヘイヤ(1袋:100g)	6.5mg
うなぎ蒲焼き(1/2枚:80g)	3.9mg
ぎんだら(1切:80g)	3.7mg
アーモンド(10粒:10g)	2.9mg
パプリカ[赤](1/2個:60g)	2.6mg
アボカド(1/2個:70g)	2.3mg
キウイフルーツ[黄](1個:80g)	2.0mg
オリーブオイル(大さじ1杯:12g)	0.9mg

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)から引用

▶料理をする時のポイント

ビタミンEは油と一緒に摂ることで吸収されやすくなります。

適量の油と組み合わせる!



かぼちゃやパプリカなどビタミンEを多く含む野菜は油で炒めたり、油を含んだドレッシングなどと組み合わせると摂りましょう。

▶ビタミンEと相性の良い栄養素は？

抗酸化力の高いビタミンA(β-カロテン)、ビタミンCと組み合わせることで活性酸素から体を守る働きがパワーアップ!



ビタミンA…レバー、うなぎ、ぎんだら など

β-カロテン(体内で必要に応じてビタミンAに変化)
…モロヘイヤ、にんじん、春菊 など

ビタミンC…野菜(パプリカ、菜の花)、
果物(キウイ(黄)、いちご) など

ビタミンA・C・Eを揃えてとれるおすすめ食材

かぼちゃ、菜の花、ブロッコリー、
パプリカ(赤)、ほうれん草 など



ビタミンE豊富なヘルシーデザート ◆ほっくり かぼちゃとアーモンドの茶巾◆

調理時間 約15分

1個分 エネルギー:54kcal ビタミンE:2.5mg 塩分:0.0g

材料(5個分)
かぼちゃ…1/8個(種を除き200g) レーズン◆…20粒
アーモンド◆…10粒 はちみつ★…大さじ1(22g)
水切りヨーグルト★…大さじ2(26g)

作り方

- ① かぼちゃにラップをかけ、レンジで1分加熱し、4つに切る。再度ラップをし、レンジでかぼちゃが柔らかくなるまで(3分程度)加熱する。
- ② ボールで①のかぼちゃを皮ごとつぶし(皮が硬い場合は除く)、粗く刻んだ◆と★を加えよく混ぜる。混ぜたものを5つに分け、ラップでくるみ丸めて形を整える。

水切りヨーグルトでカロリーを抑えつつコクをプラス♪



【ポイント】ビタミンA・C・Eを豊富に含んだかぼちゃに、ビタミンEと、ビタミンEの吸収を助ける脂質を含むアーモンドをプラス!!

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

