

お役立ち情報をドラッグイレブン栄養士がお届け♪

# 栄養士TIMES

Presented by ドラッグイレブン team 栄養士

VOL6  
ビタミン

ドラッグイレブン栄養士店舗  
下管根駅前店・門司店  
江川店・交通局前店・国分北店  
六本松店・赤坂店・下通り店

～ビタミン不足が気になるあなたへ～

ビタミンはからだの生理機能・代謝を行う上で重要な物質なのに、体内では合成できない、あるいは必要量を作ることができないため食事から補う必要があるものです。車で例えると、どんなに良いエンジン（タンパク質）、ガソリン（炭水化物・脂質）を乗せていてもオイル（ビタミン）が欠けていてはスムーズに動かすことはできません。ビタミンは、大きく脂溶性ビタミン・水溶性ビタミンの2つに分類されます。今回はビタミンAについてみてみましょう！

## 脂溶性ビタミン！ビタミンA！

ビタミンAは、皮膚や粘膜の保持、視覚、成長および分化に関与しているビタミンであるため、不足すると皮膚の乾燥や成長障害、夜や暗いところで目が見えにくくなる夜盲症、摂りすぎると妊婦では胎児奇形を引き起こす可能性があります。しかし、ビタミンAは先に記したように脂溶性ビタミンであるため一定量は体内に蓄積されています。よって摂りすぎは過剰症となり注意が必要です。

ビタミンAを多く含む食品としては、レバーやうなぎ、卵黄、バターなどです。プロビタミンAはモロヘイヤ、人参、カボチャなど緑黄色野菜に多く含まれています。プロビタミンAは体内でビタミンAに変換されて働きますが、ビタミンAに比べ吸収率がとても低いため過剰症のリスクはほとんどありません。妊婦さんも赤ちゃんも緑黄色野菜は安心して食べてください。ビタミンAは調理による損失もほとんどないため、様々な食べ方が可能です。からだの健康と美容のためにもビタミンAをしっかりと摂取しましょう！！



文章 赤坂店 管理栄養士：岡本

## ビタミンA たっぴい！人参しいしり

沖縄県の郷土料理。

「しりしり」とは沖縄の方言でいうのは繊切りという意味です。

### 材料（4人分）

- 人参・・・2本
- ツナ缶・・・・・・・・1缶
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々



### 作り方

- ①人参を細切りにする。
- ②フライパンをあたためて、油をひき人参を炒める。
- ③人参に火が通ったら、油をきったツナを入れる。
- ④最後に塩・コショウをかけて出来上がり。

人参に含まれるβカロテン（ビタミンA）は脂溶性ビタミンのため油で炒めると相性がいいです！

彩りが綺麗なため、弁当にもよし！甘くておいしいので野菜が嫌いな方もよし！



レシピ考案 下通り店 管理栄養士：浦崎

## ★ドラッグイレブン おすすめ商品★

何が不足しているかわからない！体のベースづくりに！  
マルチに活躍！

「スピルリナ・リッチ」

栄養機能食品（ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2）

300粒 3,066円（税込）

600粒 5,122円（税込）



