

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

～ビタミン不足が気になるあなたへ～

VOL.8

ビタミン

ドラッグイレブン栄養士店舗  
清川店・下曾根駅前店・門司店  
江川店・国分北店  
六本松店・赤坂店・下通り店

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Eについてみてみましょう！

## 脂溶性ビタミン！ビタミンE！

ビタミンEは脂溶性ビタミンのひとつです。ビタミンEは生体膜の脂質の酸化を防いでくれるため抗酸化作用や老化防止のはたらきがあります。お肌のアンチエイジングや生活習慣病予防をサポートしてくれる頼もしいビタミンです。

不足すると赤血球の細胞膜が壊れやすくなる溶血性貧血の原因になることもあります。また、ビタミンEは脂溶性ビタミンなので過剰摂取の危険性も考えられますが、通常の食事であれば特に心配はありません。ビタミンEを多く含む食品としては植物油、アーモンド、小麦胚芽、マーガリン、マヨネーズ、落花生です。その他にはモロヘイヤ、カボチャ、あんこうのきも、うなぎなどにも含まれます。ビタミンEはビタミンCと一緒に摂取することで更に高い抗酸化力を発揮します。いろいろな食材を使いバランス良く栄養素をとり入れて、健康で美しいからだを目指しましょう！



文章 六本松店 栄養士：桐原

## ケーキサレ

材料（18cmのパウンドケーキ型1本分）

- ベーコン・・・2枚
- 製菓用クルミ・・・20g
- かぼちゃ・・・1/8個
- チーズ・・・50g
- 薄力粉・・・100g
- 卵・・・2個
- ココナッツオイル・・・50g
- 牛乳・・・50g
- ベーキングパウダー・・・3g
- 塩、こしょう、クミンシード適量



### 作り方

- ①オーブンは180℃に温めておく。
- ②薄力粉とベーキングパウダーは合わせて振るっておく。
- ③かぼちゃはレンジで包丁がすんわり入る程度に加熱をして1～2センチ角に切って粗熱を取っておく。
- ④ベーコンはフライパンで炒めて粗熱を取っておく。
- ⑤卵をボールに割り入れよくかき混ぜココナッツオイル、牛乳、チーズを加えて、塩、こしょう、クミンシードを適量加える。
- ⑥②の薄力粉を加えさっくりと混ぜて型に流し込む。
- ⑦温めておいたオーブンで40分加熱する。
- ⑧オーブンから取り出し10分程冷ましたら型から取り出す。ある程度冷めてからの方が切り分けやすいです。

ケーキサレとはフランス料理の一種。  
塩味のケーキのことです。  
夏の汗をかきやすい季節にミ！ネラル補給にオススメです！



レシピ考案 江川店 管理栄養士：八木

## ★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）

1日目安10粒 約1ヵ月分 300粒 3,066円（税込）

約2ヵ月分 600粒 5,122円（税込）