

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.9

ビタミン

ドラッグイレブン栄養士店舗
清川店・下管根駅前店・門司店
江川店・国分北店・天久店
六本松店・アミューザ博多店
下通い店

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ないですね。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！

骨にいい！ビタミンK！

ビタミンKは、血液凝固や骨を丈夫にする働きがあります。近年では骨粗しょう症や動脈硬化に対する効果が注目されています。骨はコラーゲンにカルシウムやマグネシウム、リンなどが沈着することでできています。ビタミンKは骨の代謝に関わっており、古くなった骨を壊してカルシウムを血液中に溶かし出す働きと、カルシウムを骨に沈着させる働きをバランスよく調整しています。また、大人の場合、食品から摂るビタミンKと、体内の腸内細菌や組織で作られたビタミンKの両方を利用しているため、血液凝固を正常に保つ分にはほとんど不足することはありません。ビタミンKは主に納豆やチーズ、緑黄色野菜や海草類に豊富に含まれています。丈夫な骨を作っていくためにも、いつもの食事にバランスよく取り入れていきましょう☆



文章 門司店 管理栄養士：森

スタミナ満点 納豆丼

材料（2人分）

- 納豆・・・・・・・・2パック
- 小松菜・・・・・・・・3束
- 人参・・・・・・・・1/3本
- パプリカ・・・・・・・・1個
- ご飯・・・・・・・・お茶碗2杯分
- 味のり・・・・・・・・1枚
- 卵黄・・・・・・・・1個
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- 醤油・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・大さじ1
- だし汁・・・・・・・・小さじ1

☆



作り方

- ①小松菜はざく切り、人参とパプリカは細切りにして、フライパンで炒めたら☆を入れて煮詰めます。
- ②納豆は付属のたれ、なければお好きな醤油や麺つゆを加えて混ぜておきます。
- ③丼ぶりにご飯、①の具材、納豆、卵黄の順にのせ、再簿に細かくした味のりをのせます。

一緒に入っている小松菜にはCaが豊富です。なんと！ホウレン草の約4倍です。ビタミンKは納豆に多く含まれており最高の組み合わせです。



レシピ考案 清川店 管理栄養士：水町

★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！体のベースつくりにもマルチに活躍！

「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）
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）