

栄養ガイド & レシピ -7月- ビタミンC足りていますか？

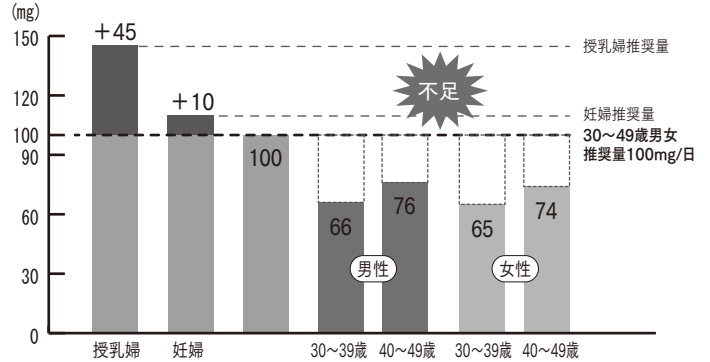
管理栄養士
榊 玲里

いつもの食事でビタミンCがとれているか、不安に思われている方はいらっしゃいませんか？

ビタミンCは野菜や果物に多く含まれている栄養素なので、日頃あまり食べる習慣がない方は不足しているかもしれません。

厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では男女ともに1日に摂りたい量(推奨量)として100mgが設定されていますが、国民の栄養素摂取状況を把握するために毎年行われている「国民健康・栄養調査」の令和元年の結果を見ると、男女ともに不足している傾向があるようです。

そのため以下の情報をご参考の上、ビタミンCを摂っていきましょう。



出典:日本人の食事摂取基準2020年度版、国民健康・栄養調査ビタミンC平均摂取量令和元年

ビタミンCを多く含む食材を意識して摂りましょう

ビタミンCは野菜や果物に多く含まれている栄養素です。なので、毎食に小皿1~2つ分の野菜料理を作ったり、間食やデザートをお菓子の代わりに果物にするなどしていくことで日常的に摂ることができます。

例えば、トースター等で焼いたピーマンをメインのおかずに加えたり、洗うだけで食べられるプチトマトを普段の食事にプラスしてみるのはいかがでしょうか。

少しの工夫を重ねて、野菜と果物をしっかり摂取していきましょう！

ビタミンCを多く含むおすすめの食材(可食部100gあたり)

赤パプリカ 170mg	黄パプリカ 150mg	ブロッコリー 140mg	豆苗 79mg	ゴーヤ 76mg
ピーマン 76mg	ルッコラ 66mg	ゆず 160mg	キウイフルーツ 黄肉種 140mg	レモン 100mg
キウイフルーツ 緑肉種 71mg	柿 70mg	いちご 62mg	ネーブルオレンジ 60mg	パパイヤ 50mg

出典:文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

Recipe

パプリカのおかか炒め



【材料(2人分)】

- ・パプリカ…………… 2個
- ・ごま油…………… 大さじ1
- ・しょうゆ…………… 大さじ1
- ・みりん…………… 大さじ1/2
- ・かつお削り節…小1袋(4.5g)

【作り方】

- ①パプリカは縦半分に分けて種とヘタを除き、さらに縦に八等分に切る。
- ②フライパンを強火にかけごま油をひいて、油が温まったら①をいれてこんがり焼き色がつくまで炒め、蓋をして3分ほど弱火にして蒸し焼きにする。
- ③醤油とみりんをいれて汁気がなくなるまで強火で炒める。火を止めてかつお削り節を混ぜ合わせる。