



## 2月 ビタミンAを充足させる摂取のポイント

ビタミンAは毎日過不足なく摂取していききたい栄養素ですが、男性、女性共に不足傾向にあります。どんな食品に多く含まれているかを把握して意識的に摂取していきましょう。

### ビタミンAは植物性食品からの摂取がおすすめです

ビタミンAはレバーやうなぎなどの動物性食品に含まれるレチノールとして摂取すると、少量で過剰摂取によるリスクが高まるとされる量(2700 $\mu$ gRAE)を摂ってしまいます。緑黄色野菜や海苔、かんきつ類などの植物性食品に含まれる $\alpha$ 及び $\beta$ -カロテンと $\beta$ クリプトキサンチンとして摂取することで、体内で必要な量だけがビタミンAに変換されるのでおすすめです。

#### ビタミンAの多い植物性食品

	100g当たりのレチノール 活性当量( $\mu$ gRAE)
しその葉	880
モロヘイヤ(生)	840
人参(皮付き・生)	720
パセリの葉	620
春菊(生)	380
ほうれん草(生)	350
うんしゅうみかん	84

#### $\beta$ -カロテンからビタミンAを摂るお勧めの方法

- 人参** 料理の彩もよくしてくれて、比較的色々な料理との相性も良いので、炒め物をするときには定番食材として加えるのがお勧めです。ビタミンAは脂溶性のビタミンなので、油脂と一緒に摂ることで吸収率も高まります。
- しそ** 1度に使う量は少量ですが、 $\beta$ -カロテンが多く含まれています。しそは風味豊かで、料理のアクセントになるので、刻んで(またはちぎって)、サラダや和え物に加えてください。 $\beta$ -カロテンの摂取量と共に食事の満足度もアップします。
- ほうれん草** ほうれん草は冷凍食品を利用するのもおすすめです。茹でて冷凍されているので、スープや炒め物に加えるだけで手軽に摂ることが出来ます。

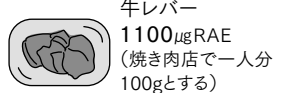
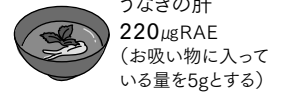
### 継続的な過剰摂取に注意したい動物性食品

右記の動物性食品は、体内でそのままビタミンAとして使われるレチノールを多く含みます。たまに2700 $\mu$ gを超えて摂ることは問題ありませんが、継続的にならないように気をつけましょう。

参考文献:食品安全委員会「お母さんになるあなたへ」/文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」/厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年度版」/国立研究開発法人「医薬基盤・健康・栄養研究所「健康商品」の安全性・有効性情報ビタミンA解説

#### ビタミンAの多い動物性食品

含まれるビタミンA量の例



※食品中のビタミンA含量はレチノール活性当量として表されます。

毎日の食事で手軽に摂れる

## 旬の食材



野菜料理としておすすめの調理法の一つが浅漬けです。浅漬けはサラダと異なり、調味料で油を使わずに作れるので、ヘルシーに野菜を食べるのによく、また、塩漬けすることで浸透圧の効果により野菜から水分が程よく外に出て柔らかくなり、サラダよりも食べやすくなります。塩分量が気になる方も多いと思いますが、塩分量を控えめにしたり、漬け込む時間を短くすることで控えることが出来ます。

浅漬けを作る際の塩の量は好みですが、1%の塩分量を目安に、お好みで昆布や生姜、ゆず、唐辛子などを加えたり、仕上げにごまやしその葉、みょうがなどを加え、優しくもみ合わせ3~4時間置くと出来上がりです。美味しい塩を使うことで、塩だけでも美味しい浅漬けが出来ますが、手軽に作りたい際には市販の浅漬けの素を使用するのもおすすめです。

#### おすすめの冬野菜



お好みと一緒に



仕上げにおすすめのもの



※かぶの葉や水菜、小松菜には $\beta$ -カロテンが多く含まれています。