

2014 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪



● 乾燥・かゆみ ●

ビタミンA

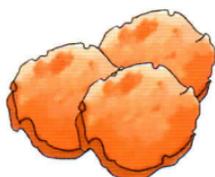
成人・1日
摂取量めやす

男性 700~750 μ g
女性 600 μ g

ビタミンAは、皮膚の新陳代謝を促す働きがある脂溶性ビタミン。皮膚や粘膜などの上皮細胞の形成を促進して粘膜の健康を保ち、病原菌が体内に侵入するのを防いでくれます。ビタミンAが不足すると皮膚が乾燥して固くなり、肌荒れやサメ肌、かゆみの原因になります。また呼吸器に細菌やウイルスが侵入しやすくなり、抵抗力が弱まってかぜをひきやすくなります。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

あんこう肝



あんこうは冬の味覚の代表格で、肝は「あん肝」として珍重される。コレステロールを下げたり血栓予防効果のあるEPA、老化予防のビタミンEも豊富に含む。

100g:8300 μ g

豚レバー



良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルが肝細胞を再生し、肝機能を強化。貧血や疲労けん怠、冷えなどにも効果が。豚レバーは生食には向かないので、火を通す調理法で。

100g:13000 μ g

焼きのり



ビタミンやミネラルが豊富。のりに含まれるカロテンは、体内でビタミンAに変わり皮膚や粘膜を健康にし、目の潤いを保ち、肌のかざつき防止に効果。がん予防にも。

100g:2300 μ g



元気が出るとっておきレシピ 「レバーの青じそ巻きフライ」

レバーで美肌効果、肌にじんわり効く一品

1人分
262kcal

●材料(4人分)

豚レバー300g、キャベツ200g、ラディッシュ4個、青じそ16枚、A[酒小さじ2、しょうゆ小さじ2、しょうが汁小さじ1]、衣[小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油各適量]

●作り方

- ①レバーは流水に5分さらして血抜きしたら、16枚のそぎ切りにし、Aと一緒にのみみ込んで下味をつける。
- ②キャベツはせん切り、ラディッシュはよく洗って飾り切りにしておく。
- ③①の汁けをふいて青じそを1枚ずつ巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、180℃の油で揚げる。
- ④器に盛り、キャベツとラディッシュを添える。お好みでポン酢やしょうゆでいただく。



食べ方ひとつで 効果倍増

肉と野菜から 2種類のAを摂取

じつは

ビタミンAの化学名は「レチノール」。ビタミンAには、動物性食品に含まれるレチノールと、緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンがあります。

さらに

効率よく摂取するには、レチノールとβ-カロテンを組み合わせること。レバーと緑黄色野菜の炒め物なら、両方のビタミンAを同時に摂取できます。

ちなみに

レチノールは過剰症がありますが、β-カロテンは体内に吸収されると必要分だけビタミンAに変わるので、とり過ぎの心配はありません。

