



2015 CALENDAR



血液サラサラ、からだラクラク♪



食べる元気



● 口内炎 ●

ナイアシン

成人・1日
摂取量めやす男性14~15mg
女性11~12mg

ナイアシンは、糖質や脂質、たんぱく質などの代謝に不可欠なビタミンB群の一つです。体内では、必須アミノ酸のトリプトファンからも合成され、脳神経の働きを助けて皮膚の機能を正常に保ちます。口内炎の原因は、口の中への刺激、過労やストレス、ウイルス感染などがありますが、ナイアシンが不足しているときにも起こりやすくなるので、適度な摂取を心がけましょう。

これがおすすすめ食材 Recommended Foods

まいたけ



サルノコシカケ科のきのこの中で唯一の食用。チロシナーゼ阻害物質を含み、メラニン色素の生成を抑えてしみやそばかすを予防する。食物繊維も豊富でダイエットに最適。
100g:9.1mg

たらこ(生)



各種ミネラルのほか、粘膜を強化するビタミンA、抗酸化作用のあるビタミンE、代謝を促すビタミンB群も豊富。塩分とコレステロールが多いため、調理や食べ方に工夫を。
100g:49.5mg

かつお(春獲り)



血合いに集中する健康成分はレバーに匹敵しており、ナイアシンのほかにもビタミンD・B12や鉄、タウリンを含有。ビタミンB12は魚の中ではトップクラス。
100g:19mg



元気が出るっておきレシピ

「かつおとにんじんの彩りサラダ」

かつおがたっぷり食べられる健康おかずサラダ

1人分
167kcal

●材料(4人分)

かつお(刺身用)400g、たまねぎ100g、にんじん120g、にんにく1かけ、しょうが20g、みつば適量、白ごま少々、A[しょうゆ大さじ1、酢小さじ2、ごま油小さじ2、豆板醤小さじ1]

●作り方

- ①かつおとたまねぎは薄切りにし、たまねぎは水にさらして水けをきる。
- ②にんじんは3~4cmの長さのせん切りにする。
- ③にんにくとしょうがはみじん切りにし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④皿に②を敷き詰めて①を盛りつけ、③をまんべんなくかけたら、1~2cmのざく切りにしたみつばを散らし、白ごまをふる。



食べ方ひとつで 効果倍増

日本食は ナイアシンの宝庫

じっは

ナイアシンは動物性・植物性食品の両方に含まれており、特に日本人になじみ深いまぐろやぶり、豆類に豊富。食事から摂取するならヘルシーな和食がおすすめです。

さらに

お湯に溶けやすいため、煮汁には栄養素が70%ほど溶け出しています。煮魚や煮物にして、煮汁ごと食べるとよいでしょう。

ちなみに

ナイアシンはアルコールの分解にも使われるので、お酒をたくさん飲む人は不足に注意し、ナイアシンを多く含む食品をおつまみに選びましょう。

