

2013 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪

食へる元気

疲れ目

β-カロテン

成人・1日
摂取量めやす

男性700~750μg
女性600μg

β-カロテンはカロチノイドの一種で、野菜や果物に含まれる天然の色素です。600種以上あるカロチノイドの中のカロテン類に分類されます。β-カロテンは必要に応じて体内でビタミンAに変わるため、「プロビタミンA」と呼ばれています。ビタミンAは目の網膜に光の明暗を感じる物質「ロドプシン」の主成分であり、目の角膜や粘膜を正常に保つうえで、大切な栄養素です。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

■モロヘイヤ



ムチンやカリウムが豊富。カリシウム含有量は緑黄色野菜のトップクラス。その昔、エジプト王の病がモロヘイヤスープによって治ったといわれ「王様の野菜」とも呼ばれている。

100g:10000μg

■にんじん



鮮やかなオレンジ色がトレードマーク。カロテンの量は、1/2本で1日の所要量がまかなえるほど。カロテンは油と一緒にとると吸収率が上がるので、炒めものがおすすめ。

100g:8200μg

■春菊



ビタミンB群や、カリウムが多く、高血圧予防に有効。独特の香りは「α-ピネン」「ベンズアルデヒド」といった精油成分によるもので、胃腸の働きを促進し、たんを切る作用がある。

100g:4500μg



元気が出るとっておきレシピ 「彩り野菜の炒め物」

緑黄色野菜で目力&美肌感アップ

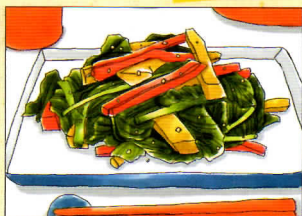
1人分
73kcal

●材料(4人分)

モロヘイヤ250g、ピーマン120g、パプリカ(赤・黄)各100g、サラダ油大さじ1、にんにく1かけ、塩・こしょう少々

●作り方

- ①モロヘイヤは葉を摘んでサツと水洗いし、しっかり水けをきって3cmの長さに切る。
- ②ピーマン、パプリカは、それぞれ3cmの細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油、みじん切りにしたにんにくを入れて弱火で熱し、香りを出す。
- ④②①の順に加えて強火で炒め、全体に油が回ったら、塩・こしょうで味を調える。



食べ方ひとつで 効果倍増

合わせ技で 健康効果がアップ

じつは

体内でビタミンAに変換されるプロビタミンAは50種類ほどありますが、その中で最も効率的にビタミンAの力を発揮するのがβ-カロテンです。

さらに

ビタミンC・Eと一緒にとると、紫外線への抵抗力が増加。またβ-カロテンだけでなく、自然の食品からさまざまなカロチノイドをとることで健康効果がアップします。

ちなみに

β-カロテンなどのカロチノイドには、活性酸素を抑制する強い抗酸化作用があり、目の病気以外にも、心臓病やがん、老化予防に役立ちます。

