

**ビタミンA、B、C…といった名前は発見された順番**

**にアルファベットや番号を付けて名付けられました。**

**ただし、ビタミンKは発見された順番でなくドイツ語で**

**「ぎょう固」という意味の単語から頭文字の“K”をとって命名されました。**

同志社女子大学　公衆栄養学研究室　よっちゃん

**材料（2人分）**

・豚肉　100g　 ・カボチャ　1/6個

・大根　5ｃｍ　 ・人参　1/2本

・こんにゃく　1/2枚　・サラダ油

・だし汁　4カップ　・みそ　大さじ2　・刻みネギ　適量

**ビタミンたっぷり★カボチャ入り豚汁**

**作り方**

①豚肉とカボチャは一口大に、大根と人参は3～4ｍｍ幅の

いちょう切りにする。こんにゃくはちぎって下ゆでする。

②鍋に油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、

①のこんにゃくと大根と人参を加えて炒める。

③だし汁とカボチャを加えててる。野菜がやわらかく

なったら、みそを加える。ネギを散らし、盛り付ける。

**A**：②短時間で加熱する

　　水溶性ビタミンは水にとけやすいため、野菜などを水で洗う時は、手早く洗うとビタミンが失われにくくなります。また、熱に弱いため、できるだけ短時間の加熱で調理する必要があります。

①油を使う　　②短時間で加熱する

③水に長く浸す

**Q**：水溶性ビタミンを効率よく吸収するための調理法

として正しいのはどれでしょうか？

**★ビタミンB1**

主な役割：炭水化物をエネルギーに変えるのを助ける、

神経の機能を正常に保つ

【含まれる食品】豚肉、レバー、豆類

**★ビタミンC**

主な役割：骨や皮ふの成分であるコラーゲンをつくるのを助ける、ストレスへのを高める

【含まれる食品】果物、野菜、いも

**★ビタミンB2**

主な役割：脂質をエネルギーに変えるのを助ける、

皮ふ・つめ・毛の健康を保つ

【含まれる食品】レバー、うなぎ、納豆、卵

**★ビタミンB6**

主な役割：たんぱく質やアミノ酸の働きを助ける、

皮ふの健康を保つ

【含まれる食品】肉類、魚類（カツオ・マグロなど）、

バナナ

**★ビタミンB12**

主な役割：血液の主成分の赤血球をつくるのを助ける

【含まれる食品】魚介類、レバー

**★葉酸**

主な役割：赤血球をつくるのを助ける、

たんぱく質をつくるのを助ける

【含まれる食品】：ほうれん草、レバー、小麦

　含まれる食品：レバー、魚類（かれい・いわしなど）

**★ビオチン**

主な役割：炭水化物・脂質・たんぱく質の働きを助ける

　　　　　皮ふや髪の健康を保つ

【含まれる食品】レバー、魚類（カレイやイワシなど）

**★ナイアシン**

主な役割：炭水化物・脂質・たんぱく質の働きを

助ける、皮ふの健康を保つ

【含まれる食品】魚類（カツオなど）、肉類、レバー

**★パントテン酸**

主な役割：炭水化物・脂質・たんぱく質の働きを助ける

　　　　　　（病気とたたかう力）を高める

【含まれる食品】レバー、納豆、魚介類（サケなど）、

肉類、卵

**カボチャはビタミンACEがたっぷりのすごーい野菜！！**

ビタミンＡＣＥ(エース)で風邪予防！

食べ物からとる栄養素はたんぱく質・炭水化物（糖質）・脂質（油）・ビタミン・ミネラルの5つに分けられ、「五大栄養素」と呼ばれています。

たんぱく質は「からだをつくる働き」、炭水化物や脂質は「からだを動かす働き」、ビタミンやミネラルには「からだの調子を整える働き」があります。

ビタミンやミネラルは、ほんの少しの量でも体に重要な働きをします。必要な量は少ないですが、人の体の中ではほとんどつくることができないため、

食べ物からとる必要があります。

人間に必要なビタミンは13種類あり、油にとけるビタミンと水にとけるビタミンに分けられます。

脂溶性ビタミンは、水にとけず体の中にたくわえられるのでとりすぎに注意しなくてはいけません。脂溶性ビタミンをむ食品は、いため物のように

油を使う調理をするとビタミンが吸収されやすくなります。水溶性ビタミンは、汗やおしっこから体の外に出ていきやすいため毎日とる必要があります。

**ビタミン**でに負けない元気な体をつくろう！

**◎ビタミンA**

**→　のどやはなの粘膜をじょうぶにして風邪のウイルスが体に入るのを防ぐ。**

**◎ビタミンC**

**→　寒さのストレスから体を守ったり、風邪のウイルスへの抵抗力を高める。**

**◎ビタミンE**

**→　血行を良くして免疫力を高める。**

**ビタミンとは？**

**ビタミンB群はビタミンB1・B2・B6・B12・ナイアシン・パントテン酸・葉酸・ビオチンの8種類あります。**

**「ビタミン」という名前ではないビタミンもあるのです！**

風邪に負けない体をつくるために、ビタミンをしっかりとりましょう！

また、手洗い・うがいや十分な、適度な運動、バランスのとれた食事も

心がけて、寒い季節を元気に乗り切りましょう！

**★ビタミンA**

主な：視力を正常に保つ、皮ふやを健康に保つ、細菌やウイルスに対して強いからだにする

【含まれる食品】レバー、うなぎ、バター、卵、緑黄色野菜

**★ビタミンD**

主な役割：カルシウムやリンの吸収を良くし、

歯や骨をつくる

＊日光にあたると体内でもつくられます。

【含まれる食品】魚介類、卵、きのこ類

**★ビタミンE**

主な役割：血の流れを良くする、肌を健康に保つ

【含まれる食品】：ナッツ類、魚介類、アボカド

**★ビタミンK**

主な役割：血液を固める、

カルシウムが骨に取り込まれるのを助ける

【含まれる食品】納豆、緑黄色野菜

**水溶性ビタミン**

**ビタミン**

どんなビタミンがあるのかな？