



# 給食だより

# 2017年



あおぞら保育園 あおぞら第2 保育園 あおぞら谷津保育園

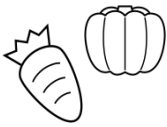
## ビタミンってなーに？ ～身体の調子を整える～

ビタミンとは、体内での代謝や生理機能を調節してくれる物質のことを言い、あぶらに溶けやすい「脂溶性」と水に溶けやすい「水溶性」に分かれます。ビタミンは、不足すると体に悪影響を及ぼしてしまいます。今月は、ビタミンの中でもあぶらに溶ける「脂溶性ビタミン」についてのお話です。

### 脂溶性ビタミンはこれだけ！

#### 「ビタミンA」

目に関わる成分！視覚作用などの機能に関与しています。



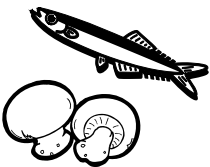
不足すると、暗いところでよく見えなくなる「夜盲症（とり目）」などの症状が表れます。

**多く含まれている食品**

人参、南瓜、柿、みかん等

#### 「ビタミンD」

骨に関わる成分！カルシウム代謝に関与しています。皮膚が紫外線にあたることでつくられます（手のひらを15分くらい日光にあてる）。



不足すると、骨が変形してしまう（くる病）などの症状が表れます。

**多く含まれている食品**

レバー、イワシ、かつお、秋刀魚などの魚類やしいたけ等

#### 「ビタミンE」

抗酸化作用！抗酸化作用に優れているので、老化や生活習慣病の予防にも最適です！

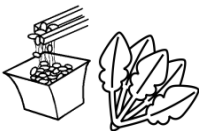


**多く含まれている食品**

大豆油やコーン油などの植物油等

#### 「ビタミンK」

止血作用があります！



また、カルシウム代謝にも関与しているので、骨や歯の形成にも有効です。

**多く含まれている食品**

納豆、ほうれん草、海藻類、魚介類、豆類、ごま、青のり等

### 過剰症に注意！

脂溶性ビタミンは、脂質に溶けやすいため、体の中に蓄積しやすいのが特徴です。たくさん取り過ぎると、「過剰症」を起こす場合があるので注意が必要です！

通常の食生活では、過剰症になることはありませんが「サプリメント」でのビタミン摂取は、食品からよりも多くのビタミンを摂取することになるので気をつけましょう！

～脂溶性ビタミンがしっかり摂れる！～

### ほうれん草のサラダ

（大人2人、子ども2人分） 42 kcal

#### 材料

ほうれん草：1束 人参：半分 レタス：1/5玉

酢：大さじ1 サラダ油：大さじ1 砂糖：小さじ1強

#### 作り方

1. ほうれん草はサッと茹でて水気を切り、4～5cm幅に切る。
2. 人参は、せん切りにしてサッと茹でて水気を切る。
3. レタスは食べやすい大きさにちぎり、水気を切る。
4. 調味料を混ぜておき、1～3の野菜と和えれば出来上がり！

脂溶性ビタミンは、油と一緒に摂ると吸収率がアップします！  
今が旬のサンマと一緒に食べてビタミンDを補えばバッチリ！！

次回は水溶性ビタミンです