



# 栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

寒さはまだ続きますが暖かく過ごしやすい日が増えてきました。春の訪れはうれしいですが、春は気候の変動が激しく、体調を崩しやすい時期です。今月は免疫力を高める栄養素の一つである**ビタミンC**についてお話しします。

## ～ビタミンCについて知ろう～

### ビタミンCには

- ・抗酸化作用  
有害な活性酵素から体を守る。
  - ・皮膚や粘膜の健康維持
  - ・血管を強くする  
動脈硬化や心疾患を予防する
  - ・鉄分の吸収を促進する
  - ・免疫力の強化
- などの働きがあります。



### 効率的にビタミンCを摂ろう！！

野菜や果物に含まれるビタミンCは水に溶けやすく、加熱に弱い特徴があります。そこで、ビタミンCを逃さないポイント！

- 1.水につける時間を短くする
- 2.加熱する時間を短くする
- 3.スープにして汁ごと飲む



熱に弱いビタミンCですが、じゃがいもやさつまいもに含まれるビタミンCは加熱に強い特徴があります。

煮込み料理や味噌汁でビタミンCを摂りたいときにおすすめです。



また、ビタミンCは肉魚以外に含まれている鉄分の吸収を促進する働きがあるので小松菜やほうれん草、ひじきなどと一緒に食べることで貧血予防効果がupします。



### ビタミンCを多く含む食品

#### 果物



- ・キウイフルーツ
- ・いちご
- ・レモン
- ・柿
- ・オレンジ



#### 野菜



- ・パプリカ
- ・ブロッコリー
- ・じゃがいも
- ・さつまいも
- ・さやえんどう



など

旬の食材は通常よりも栄養価が高く、春の新じゃがは通常の2倍のビタミンCが含まれているようです。

