

# 免疫力を高める栄養素～ビタミン ACE(エース)～

## それぞれのビタミンの働き

### ビタミン A

皮膚、鼻やのどの粘膜を正常に保ち、感染症を予防します。

- ・うなぎ、レバー、卵の動物性食品
- ・人参、春菊、ほうれん草、かぼちゃ、小松菜などの緑黄色野菜

に多く含まれます。ビタミン A は脂溶性のビタミンであるため、油で炒めたり、サラダにドレッシングやマヨネーズをかけて食べると吸収率がアップします。



### ビタミン C

抗酸化作用が強く、ストレスやかぜなどの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。

- ・ブロッコリー、ピーマン、パプリカ、キャベツなどの野菜
- ・キウイ、柿、いちごなどの果物

に多く含まれます。

ビタミン C は熱に弱いビタミンですが、ジャガイモやさつまいもに含まれるものは、デンプンに包まれているため、分解されにくく、ビタミン C のよい補給源となります。



### ビタミン E

抗酸化作用が非常に強く、細胞の老化を抑え、体の酸化を防ぎます。

- ・アーモンド、ピーナッツ、胡麻などの種実類
- ・かぼちゃ、赤ピーマンなどの緑黄色野菜

ビタミン E もビタミン A 同様、脂溶性のビタミンであるため、胡麻和え、天ぷらなど油を使った調理で吸収率が高まります。



どのビタミンも野菜類に多く含まれているので、**生野菜なら 1 食につき両手山盛り 1 杯分**を、**加熱したのなら片手 1 杯分**を目安に摂取しましょう。