

メンテック健康通信

栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！

はじめまして。東京支店総務グループの榎です。皆さんが現場で使う資機材の発注や制服類の管理などの業務を担当しています。

昨年、当社に入社する前は7年間、栄養士として病院や老人ホームで働き、患者様の容態に合った献立の作成や、食材の発注、また厨房で100人分の食事を作るなど、慌ただしくもやりがいのある毎日を送っていました。

今回より、私が学んできた栄養に関する知識や生活で役に立つ情報を定期的に発信し、皆さんの日々の健康づくりのお手伝いをしていきます！お時間があるときに読んでいただけたら嬉しいです。



それではさっそく、、、

皆さん、毎日の食事で**不足しがちな栄養素**はご存じですか？栄養士時代、私も悩まされていたその栄養素とは以下の4つです。

・食物繊維

・ビタミン

・カルシウム

・鉄

私も含め、多くの方に不足している栄養素の中から、今回は「**ビタミン**」を効率よく摂取する方法をご紹介します！

日ごろよく耳にするビタミンAやビタミンB、ビタミンCをはじめ、実は「**ビタミン**」には**13もの種類**があるんです。

それぞれの種類のビタミンに異なる効果がありますが、私たちの体の中では主に次のような働きをしています。



・肌荒れ予防

・皮膚や血管の老化防止

・ガンの予防

・皮膚や髪の毛の健康維持

・免疫力の向上

・骨や歯の形成



どれも健康維持には欠かせないものばかりですね。

ビタミンを多く含む食材として、緑黄色野菜や果物などが知られていますが、特に**おすすめの食材がこちら**です。



なお、これらに含まれる**ビタミン**は**水に溶けてしまう**ため、**パプリカ・ほうれん草・キャベツ・ブロッコリー**などの調理方法には特に注意が必要です。**水洗いや細かく切って茹でたり**すると、**貴重なビタミンが5～7割も減ってしまう**んです。何とももったいないですね、、、ですから、**野菜は茹でるより生で食べる、電子レンジで調理**する、または**野菜スープ**などにすることで、**溶け出した水溶性のビタミン**も美味しくいただきながら、**体内に吸収**することができます。調理前に**水洗いする時間も短め**にしましょう。

また、**パプリカ・にんじん・カボチャ**などに含まれるビタミンは**油で炒める**ことで効率よく摂取できるので、**炒め物**にするのもおすすめです。



☆豆知識☆

ようやく暖かくなり、春野菜が出回る季節になりました。「旬の作物は栄養価が高い」と言いますが、実際、旬の**冬のほうれん草**に含まれている**ビタミンC**は、夏採りのおよそ**3倍**も多いそうです。

これからの時期は、**春キャベツ・菜の花・新玉ねぎが旬**をむかえます。中でも春キャベツに多く含まれる**ビタミンU（キャベジン）**には**胃腸の粘膜を保護**する効果があるので「最近、胃腸の調子がどうも...」という方におすすめです。

さて、第1回「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」はいかがでしたでしょうか、、
これからも栄養に関する情報を定期的に発信しますので、
取り上げて欲しいテーマなど、ぜひお聞かせください。
私と一緒に健康な身体を作っていきましょう！

