

ナチュラループラス 健康まなび通信



ナナちゃん

～🔍ビタミンEってどんな成分？～

■ビタミンEとは

抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。

※栄養機能食品の文言より



■どんな働きがあるの？

人間が老いていく理由の一つが、活性酸素。活性酸素が細胞膜にくっついて細胞を傷つけることで、老いが進むと考えられています。活性酸素から細胞を守るのがビタミンEの役目です。シミやシワなどの表面的な老化、内臓の老化も防ぐことにつながるので「若返りのビタミン」として有名です。ほかに、血管を拡張して血液の流れをよくする働きがあるので、血行不良が原因で起こる冷え性や、肩こり、しもやけにも役立つと言われてしています。

■不足すると



活性酸素が増え、からだの様々な器官を酸化させてしまう、つまりサビさせてしまいます。こうなるとシミやソバカスが増えるのはもちろん、冷え性になることもあります。

■なかよし栄養素

ビタミンC

ビタミンE

ビタミンA



ビタミンCは、ビタミンEが活性酸素をスムーズに取り除くことができるよう、助けてくれます。ビタミンEとビタミンC、そしてビタミンAは「美肌トリオ」として、美しい肌に導いてくれます。

■上手な摂り方



ビタミンEは、脂溶性なので油脂と摂ると吸収が高まり、炒めても成分が損なわれません。同じように抗酸化力の高いβ-カロテンやビタミンC、ビタミンB₂などと一緒にとると働きが高まります。

■ ビタミンEを多く含むもの

- ・アーモンド (10粒=10g) …… 2.9mg
- ・うなぎのかば焼き (1串=100g) …… 4.9mg
- ・モロヘイヤ (1/4袋=60g) …… 3.9mg
- ・アボカド (1/2個) …… 2.31mg
- ・はまち (70g) …… 3.85mg



■ 1日にどのくらい必要?

年齢	男性 (mg/日)		女性 (mg/日)	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
18~29歳	6.0	850	5.0	650
30~49歳	6.0	900	5.5	700
50~64歳	7.0	850	6.0	700
65~74歳	7.0	850	6.5	650
75歳以上	7.5	750	6.5	650

※日本人の食事摂取基準2020年度版より

ビタミンEを補えるレシピをご紹介します。

鰻とアボカド丼

【材料(2人分)】

- ☆鰻のかば焼き…2串 (200g)
(鰻をお皿にのせ、お酒10ccをかけ、ラップをしてレンジ600wで1分温める。)
- ☆アボカド(半分に切り、種を取り除き1cm幅に切る) … 1個
- ☆卵(温泉卵でも、黄身だけでも) … 2個
- ★鰻のタレ…大さじ1
- ★わさび…お好みで
- ☆小ねぎ…(小口切りにしておく)…2~3本
- ☆山椒…少々
- ☆白ごま…適量
- ☆みょうが…(小口切りにしておく)…2本くらい
- ☆きざみ海苔
- ☆ごはん…適量

【作り方】

- ①温めた鰻を、2~3センチ幅に切る。アボカドもスライスしておく。
- ②★をよく混ぜ合わせておく
- ③ごはんの上に、アボカド、鰻を盛り付ける。
- ④②を回しかけ、真ん中に卵を落とします。
- ⑤小ねぎ、山椒、白ごま、みょうがを散らして、完成😊

うなぎにはビタミンA、ビタミンB1・B2、ビタミンD、ビタミンEが豊富で、ミネラルでも亜鉛、カルシウムが豊富、さらに脂質の部分にはDHA、EPAも豊富に含まれていて、うなぎの体の表面のぬるぬるした部分にはムチンという胃腸の粘膜を保護する成分が含まれている栄養満点な食材です。

※参考資料:栄養素キャラクター図鑑、からだにいい食事と栄養の大辞典、栄養の教科書

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室  0120-936-329

平日10時~17時 (土・日・祝日休み)



株式会社ナチュラルプラス 〒106-6035 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー35階

TEL 0120-989-329 FAX 03-6679-2494 <http://www.naturally-plus.com>