



抗酸化ビタミンをとって、健康管理をしよう

2024年に入り1か月が経ちました。少し疲れが出ている方もいるのではないのでしょうか？

生活習慣の乱れやストレスは、体の不調の原因に繋がります。

そこで今回は、抗酸化ビタミンといわれる「ビタミンA・C・E（エース）」について紹介します。

抗酸化ビタミンは、体の免疫力を高め、疲労で傷ついた細胞の修復に働くといわれています。

1年間を健康的に過ごすためにも、抗酸化ビタミンACE（エース）を意識してみましょう。

ビタミンA

油脂に溶ける脂溶性のビタミン。視覚機能の正常を保ち、発育の促進やお肌の健康を維持する。また喉や鼻などの粘膜に働き、細菌から体を守る。

【食材：人参、南瓜、ほうれん草、小松菜、レバー など】



ポイント

人参に含まれるβカロテンは、体内でビタミンAとして働く。

油との相性が良いため、揚げもの、炒めものなどの調理法で吸収率UP！

ビタミンC

水に溶ける水溶性のビタミン。そのため、一度に補うよりも毎食補う方が望ましい。体の細胞と細胞の間を結ぶコラーゲンをつくるため、皮膚や粘膜の健康を維持する。

【食材：果物、野菜類、いも類 など】



ポイント

ビタミンCは、体内で鉄の吸収を促す効果がある。

植物性の食品に含まれる鉄は、動物性よりも体内への吸収が低い。ビタミンCと一緒にとろう！

ビタミンE

油脂に溶ける脂溶性のビタミン。体内の脂質の酸化を防ぐため、動脈硬化などの生活習慣病や、老化の予防に期待されている。

【食材：ナッツ類、ごま、南瓜、アボカド、植物油 など】



ポイント

ビタミンEは酸化しやすく、ビタミンCをとることで酸化を防ぐ。

ビタミンEとCの食材を組み合わせる食べよう！