

<ビタミン>

我々の体を正常に維持するためにはたくさんの栄養素が必要です。

栄養の主役は三大栄養素とよばれる炭水化物、脂質、蛋白質ですが

微量ながらも体に良い仕事をする脇役がビタミン、ミネラルなのです。

料理の塩、胡椒のような役割をするビタミン、体にどのような仕事を

するのでしょうか？

①ちゃんと立派な体にする

②代謝の維持

(食べる、取り入れる、出す、エネルギーを得る)

・ ビタミンは体の中で作られてもたりないか、

まったく作られない物なのでほとんど食事を取る必要があります。

風邪から身を守る (免疫力を高める) ビタミン

ビタミンA ~ ウイルスが侵入する粘膜を強くする

にんじん、かぼちゃ、チーズ、バター、緑葉野菜などに多く含まれる

ビタミンC ~ ウイルスに対する免疫力を高める

オレンジ、レモン、緑茶などに多く含まれる

ビタミンE ~ 血液の流れを良くし白血球の働きを助ける

ナッツ類、かぼちゃ、キウイ、にんじんなどに多く含まれる

ただし大事なことはたくさんの種類の食材を摂ることです。