

7月 栄養だより

○ビタミンについて学ぶ（脂溶性ビタミン編その2：ビタミンE、ビタミンK）

6月の栄養だよりでは、脂溶性ビタミンの中からビタミンAとビタミンDについてお話ししました。今回は、ビタミンEとビタミンKについてです。脂溶性ビタミンはこれら4種類のビタミンで構成されています。脂溶性ビタミンを多く含む食べ物をみると、野菜や魚、卵、きのこ、ナッツ、発酵食品などさまざまな食品をまんべんなく食べるのが大切だとわかります。

○ビタミンE

「トコフェロール」ともいい、4種類（α、β、γ、δ）が知られています。とくにαの代謝が活発です。**抗酸化作用**のほか、細胞膜が傷つくのを防いだり、赤血球の破壊を防ぐはたらきがあります。

☆目安量（15～17歳女性）：5.5mg/日

【ビタミンEを多く含む食べ物】
植物油、アーモンド、小麦胚芽、マーガリン、マヨネーズ、落花生

※**抗酸化作用**とは
自分が酸化されることで、まわりの物質の酸化を防ぐはたらきをいいます。



○ビタミンK

出血を止めるのを助けたり、骨の分解を抑制するはたらきがあります。ビタミンKにも2種類あり、K1（フィロキノ）は葉緑体から作られるため、緑色の野菜に多く含まれます。K2（メナキノン）は細菌から作られるため、発酵食品などに多く含まれます。ひとのからだでは腸内細菌によりつくられます。

☆目安量（15～17歳女性）：150μg/日

【ビタミンKを多く含む食べ物】
ビタミンK1：緑黄色野菜（春菊、ほうれん草、ブロッコリーなど）
ビタミンK2：発酵食品（納豆、チーズなど）



○今月の行事食

7日（木）七夕献立

○今月の旬の食材

（野菜・芋類）

いんげん 枝豆 オクラ かぼちゃ きくらげ きゅうり
ズッキーニ とうもろこし トマト なす ゴーヤ にんにく
パプリカ ピーマン モロヘイヤ らっきょう レタス

（果物）

うめ さくらんぼ すいか パイナップル ぶどう マスカット
マンゴー メロン もも

（海鮮）

あじ いわし するめいか 昆布

