



## 栄養だより

### ○ビタミンについて学ぶ（水溶性ビタミン編その4：ビオチン、パントテン酸、ビタミンC）

6月の栄養だよりからビタミンについてお話ししてきました。今回は最後になります。ビタミンを意識しながら食事をすることができましたでしょうか。ビタミンだけにかかわらず、いろいろな食品を食べ、いろいろな栄養素をまんべんなくとることが大切です。みなさんの年齢層（15～17歳）は他の年齢層よりもあらゆる栄養素をたくさん摂取しなければなりません。好みも大事ですが、からだのことも考えて食事をするよう意識してみましょう。

#### ○ビオチン

脂肪酸の合成やピルビン酸の代謝を助けるはたらきがあります。  
からだの中でも腸内細菌により合成されます。

【ビオチンを多く含む食品】  
レバー、たまご、大豆

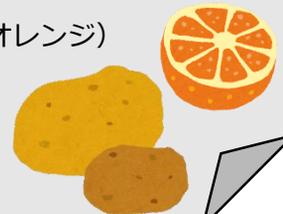
#### ○ビタミンC

コラーゲンの合成のほか、アミノ酸やホルモン、コレステロールなどの代謝にはたらきかけます。また、鉄の吸収をよくするはたらきや、抗酸化作用をもちます。  
欠乏すると**壊血病**（血管がもろくなり、出血しやすくなる）を発症することがあります。

【ビタミンCを多く含む食品】  
くだもの  
（アセロラ、いちご、オレンジ）

野菜類

いも類  
（とくにじゃがいも）



#### ○パントテン酸

脂肪酸の合成・代謝を助けるはたらきがあります。  
からだの中でも腸内細菌により合成されます。

【パントテン酸を多く含む食品】  
鶏レバー、納豆、鶏モモ肉

### ○今月の行事食

19日（月）クリスマス会

### ○今月の旬の食材

（野菜・芋類）

エリンギ かぼちゃ カリフラワー キャベツ ごぼう 小松菜  
さつまいも 里芋 春菊 大根 チンゲン菜 長いも 長ねぎ  
人参 白菜 ブロッコリー ほうれん草 マッシュルーム  
レタス れんこん

（果物）

みかん ゆず りんご レモン

（魚介類・藻類）

さば さわら ししゃも たら ひらめ ふぐ ぶり のり

