

季節の食材を楽しみながら さびない体づくりを

国立研究開発法人 国立循環器病研究センター
産学連携本部 社会実装推進室
上級研究員 **竹本 小百合**



寒さが厳しくなる季節は朝晩の冷え込みから、体調を崩しやすくなります。毎日元気に過ごすためにも免疫力を高めることが大切です。そこでおすすめしたいのが、免疫力を助けてくれるビタミンです。お助け隊のビタミンが通称、**ACE(エース)**といわれています。これらの3つのビタミンは**抗酸化作用***を有する**ビタミン**で、以下のような特徴があります。*抗酸化とは、身体が酸化しないように抑制する作用のことです。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>目の健康を維持し、皮膚・粘膜の健康を保つ。</p> <p>● にんじん ● かぼちゃ</p> <p>その他にも...ほうれん草、春菊</p>	<p>コラーゲンの合成や酸化を防ぐ。</p> <p>● ジャがいも ● かぶの葉</p> <p>その他にも...甘柿</p>	<p>酸化を抑えて、血管の老化や生活習慣病を予防。血液の流れを良くする。</p> <p>● アーモンドや松の実、落花生 ● トラウトサーモン</p> <p>その他にも...ツナ</p>

ビタミンサプリメントが循環器疾患死亡リスクを低下させるかどうかについては一貫した結果はありませんが、それらを多く含む**野菜・果物の摂取量が多い人は循環器疾患死亡リスクが低下する**ことが明らかになっています。旬の野菜・果物・魚も取り入れながら、元気な身体作りを目指しましょう。

抗酸化作用のある食材を使ったおすすめ かるしお®レシピ /

ほうれん草ときのこのかるしお鮭のムニエル

材料(2人分)

- かるしお銀鮭F野菜だし配合...2-4切れ
- ①こしょう...少々、片栗粉...大さじ1
- オリーブオイル...大さじ2
- レモン汁...小さじ2
- しめじ...1/3株(80g)
- えのき...1株(100g)
- ほうれん草...1束(200g)
- バター(無塩)...小さじ1(4g)



※1人当たりの食塩相当量0.9g

作り方

- 鮭の表面に①をまぶす。ほうれん草はざく切りにし、えのきは半分に切る。しめじは小房にわけておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、鮭を皮目から焼く。両面に焼き色がついたら、弱火にし、えのき、しめじ、ほうれん草を入れて蓋をする。
- 野菜がしんなりしたらバターを加え、2~3分程度加熱して出来上がり。
- お皿に盛り付けて、仕上げにレモンをかける。

レシピで使った
かるしお®認定商品



極洋「かるしお銀鮭F野菜だし配合」

国立研究開発法人 国立循環器病研究センターでは、おいしい減塩食品を認定する、**かるしお®認定制度**を行っています。今回のレシピもかるしお®認定商品を使っています。そのままでもおいしくいただけますので鮭弁当もおすすめです。

かるしお®認定商品の
一覧はこちら ▶



その他の
かるしお®レシピ動画は
国循チャンネルで公開中! ▶



参考文献

- Miyagawa N, et al. Atherosclerosis 2014
- Okuda N, et al. Eur J Clin Nutr 2015
- <https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/279.html>
- 上西一弘 著, 女子栄養出版部, 「食品成分最新ガイド 栄養素の通になる第5版」
- 中村宜督 著, 女子栄養出版部, 「からだにいいってホント? 食品でひく機能性成分の事典」
- かるしおプロジェクト HP <https://www.ncvc.go.jp/karushio/>