



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

子どもの成長を助ける栄養素

ビタミンA (脂溶性ビタミン)

ビタミンは三大栄養素〔炭水化物（糖質）・脂質・たんぱく質〕の代謝を助けるなど、潤滑油のような大切な働きをしています。

ビタミンには大きく分けて13種類ありますが、特に子どもの成長を助けるビタミンを3回にわたり取り上げていきます。今回は「ビタミンA」をご紹介します。

ビタミンは水によく溶ける「水溶性ビタミン」と水にほとんど溶けない「脂溶性ビタミン」に分けられます。水溶性ビタミンは過剰にとっても排泄されますが、脂溶性ビタミンは体内に蓄積されるため、とり過ぎると頭痛・吐き気などの過剰症が出る場合があります。通常の食事では過剰症の心配はありませんが、ビタミン剤等のサプリメントでとる場合は、上限量を参考にしとり過ぎに注意しましょう。

脂溶性

水に溶けない

ビタミンA

ビタミンD

ビタミンE

ビタミンK

水溶性

水によく溶ける

ビタミンB1

パント酸

ビタミンB2

葉酸

ビタミンB6

ビオチン

ビタミンB12

ビタミンC

ナイアシン

ビタミンAの働き

- ★鼻やのどの粘膜を健やかに保ち、風邪などの感染症に対する抵抗力がつきます。
- ★皮膚や髪を健康を保ち、骨の発育を助けます。
- ★がん予防に効果があると言われ、特に粘膜のがんの抑制に働きます。



◆こんな方にビタミンAがおすすめです

- 光がまぶしい ●ドライアイ（涙が出にくくなる）
- うす暗いところでよく見えない ●風邪をひきやすい
- 肌がかさつく ●爪がもろくなる

ビタミンAを多く含む食品

レバー（鶏・豚・牛）、卵、うなぎ、牛乳、緑黄色野菜（かぼちゃ・にんじん・ほうれん草・ブロッコリー・春菊・にら・小松菜・パセリなど）



ビタミンAは脂溶性のため、油と一緒にとるとよく吸収されます。緑黄色野菜の中でビタミンAはカロチンというかたちで含まれています。

大学芋

スティック
かぼちゃ



■材料(2人分)

かぼちゃ(正味量)……………200g
(種とわたを取り、皮付きのまま
1cm角の棒状に切る)
サラダ油……………大さじ2

【A】

砂糖(またははちみつ)…大さじ2
(はちみつの場合は大さじ1)
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
黒いりごま……………大さじ1

- ① 耐熱容器にかぼちゃを入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで2～3分加熱する。
- ② フライパンにサラダ油をしいて中火で加熱し、①を入れて表面がカリッとすまで炒める。
- ③ ②に【A】を加えてからめ、全体に味がなじんだら器に盛りつける。

注：1歳未満のお子様に与える際は、はちみつの代わりに砂糖をお使いください。

※ご使用の電子レンジの機種や耐熱容器の種類、食材の大きさ等により加熱具合に誤差が生じます。様子を確認しながら必要に応じて加熱時間を調整してください。