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C（水溶性ビタミン）

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、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。
今回取り上げるビタミンCは水溶性ビタミンで、とり過ぎても排泄されます。

脂溶性ビタミン（水に溶けない）	水溶性ビタミン（水によく溶ける）	
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2
ビタミンD	ビタミンB6	ビタミンB12
ビタミンE	ナイアシン	パントテン酸
ビタミンK	葉酸	ビオチン
	ビタミンC	

ビタミンCの働き

★血管、皮膚、粘膜、骨を丈夫に保つ。
★鉄の吸収を助け、貧血を予防する。
★白血球の働きを強化したり、自らも攻撃し、病気に対する抵抗力をつける。
★かぜを予防し、回復を早める。
★抗がん作用や抗ウイルス作用がある。

◆こんな方にビタミンCがおすすめです

- 貧血ぎみの人
- 歯ぐきから出血しやすい人
- かぜをひきやすい人
- ストレスの多い人
- 体調を壊しやすい人

ビタミンCを多く含む食品

レモン、いちご、みかん、柿、キウイフルーツ、グレープフルーツ、赤ピーマン、芽キャベツ、ブロッコリー、ピーマン、カリフラワー、冬採りほうれん草、トマト、じゃがいもなど

ビタミンCは水にとけやすく、熱にも弱いので、洗ったり料理をする時は手早くしましょう。

生みかんの牛乳かん

■材料

牛乳……400cc
（常温に出しておく）
注：冷たいと固まりにくくなることがあります

水……100cc

みかん……3～4個
（皮をむき、薄皮・白いすじも取っておく）

寒天……4g

砂糖……大さじ4

1. 鍋に水と寒天を入れかき混ぜながら完全に煮とかす（中火で2～3分程度）。
2. ①に砂糖を入れ完全に溶けたら火を止め、牛乳をよく混ぜながら加える。
3. 水でぬらした耐熱容器にむいておいたみかんを入れ、②をゆっくり流し込み、余熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

※今回はビタミンCや酵素が多い生のみかんにしましたが、手間や時間を省くため缶詰も同様に使用できます。缶詰をご使用の際はシロップ漬けで糖度が高いため、砂糖の使用量を減らしてください。