

# 食育だより

第3号  
R5.9.21

## ビタミンとは？

体を作る手助けや、体の調子を整えるのに欠かすことのできない栄養素です。  
人の体の中で作ることができないため、食べ物から摂りましょう。

**水溶性ビタミン**・・・ 水に溶けるビタミン。熱に弱く、水に流れ出るため、蒸し物や炒め物などが適しています。

### ビタミンB1

疲労回復。精神安定を保つ。



### ビタミンB2

肌荒れやニキビを防ぐ。口内炎予防。



### ビタミンB6

たんぱく質の代謝を促し、神経の働きを安定させる。  
皮膚や粘膜の健康維持。



### ビタミンC

風邪予防。ストレスへの抵抗力を高める。  
水や熱、光、酸素、たばこに弱く壊れやすいです。



### 脂溶性ビタミン

油に溶けるビタミン。油を使って調理すると、吸収率がアップします。

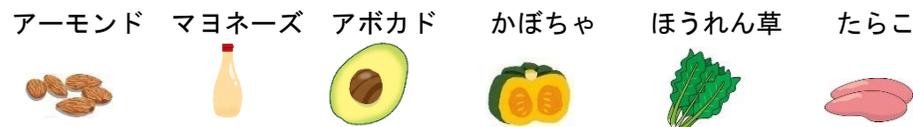
### ビタミンA

風邪・がん・生活習慣病の予防。目のトラブルの改善。  
緑黄色野菜に多く含まれています。



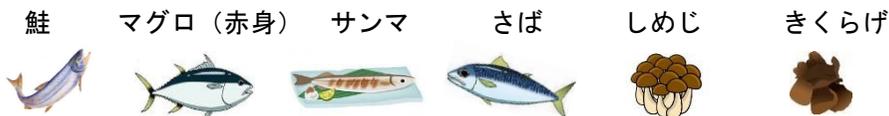
### ビタミンE

体内の脂質の酸化を防ぎ、体を守る。



### ビタミンD

骨や歯を作る。骨粗鬆症の改善。  
過剰摂取は危険ですが、一般的な食生活では心配ありません。



## ミネラルとは？

食物の消化・吸収・老廃物の排泄等、生命活動に欠かせない働きをサポートします。

### 鉄

酸素を体のすみずみに送る。コラーゲン合成を助ける。



### カルシウム

歯や骨を作っている栄養素。骨粗鬆症の予防。

