



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

【食べ合わせで無駄なく栄養を摂ろう！】

看護師：呉田 利枝子

食べ合わせによって、素材の栄養を生かしたり、弱めたりする組み合わせがあります。無駄なく栄養を摂るための豆知識をご紹介します。

① **ビタミンB1**は、豚肉・大豆などに多く含まれ、**疲労回復**に効果があります。体への吸収率をアップさせるために、**アリシン**を含んだ野菜（ニンニク・ネギ・にら・玉ねぎ等）と一緒に摂ることがおすすめです。この時期は、この食材を入れた温かい鍋料理なども良いですね。

② **ビタミンC**は、パプリカ・ブロッコリー・大根・キウイ・アセロラ・トマトなどに多く含まれ、**肌の張りや血管などを正常に保つ**効果があります。しかし、きゅうりや人参に含まれる**破壊酵素アスコルビナーゼ**と一緒に摂ると、ビタミンCを壊してしまいます。そのため、**一緒に組み合わせる場合には、酵素の働きを止めることがポイント**です。**酢やレモンを加えたり、50℃以上のお湯で茹でたり炒めたりすることで、酵素の働きを止めましょう！**一例として伝統料理の「なます」があります。酢を活用してドレッシングにしたり、野菜をピクルスにするなどもおすすめです。



教えて（日健セ）

卵にもう一品足すとしたら何が良いですか？



完全栄養食と言われる卵ですが、ビタミンCと食物繊維は含まれていません。そのため、それを補ってくれるブロッコリーやじゃがいもなどを一緒に摂ることがおすすめです！



健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



1年に1回の間人間ドックは、『日立健康管理センタ』をご利用ください。

次回は3月初旬頃に記事をお届けします