

# アップル すこやか通信

## ビタミンB2

ビタミンB2は水溶性のビタミンで、皮膚や粘膜、髪の毛、爪などの細胞の再生にかかわり、「発育のビタミン」とも呼ばれます。そのため、不足すると口内炎、口角炎、肌荒れなどが起こりやすくなります。成長ホルモンの合成にも必要であり、成長期の子どもの場合、不足すると成長障害が起こるので注意が必要です。

また、ビタミンB2は糖質、脂質、たんぱく質を分解してエネルギーに変える代謝をサポートする役割があるため、エネルギー消費量が多いほどビタミンB2の必要な量が増えます。

ガンや老化、動脈硬化につながる過酸化脂質からの害を防ぐ働きもあるといわれています。

### ビタミンB2の多い食品

- ◆ レバー、ウナギ、いわし、サバ、サンマ、鮭、牛乳、卵、納豆などに多く含まれます。



- ◆ ビタミンB2は熱には比較的安定ですが、光にはきわめて不安定ですので、光をさえぎる容器に保存しましょう。

参考文献：栄養の基本がわかる図解辞典（成美堂出版）



季節の変わり目  
夏の疲れや  
お肌のトラブルを  
防いで  
元気に過ごそう

牛乳を使って



### 鮭ときのこの クリームパスタ

材料（4人分）

- パスタ …………… 300g
- オリーブオイル … 大さじ2
- 鮭 …………… 2切
- にんじん …………… 1本
- しめじ …………… 1/2房
- まいたけ …………… 1/2パック
- 牛乳 …………… 200ml
- コンソメ …………… 1個
- お好みで  
塩・こしょう …………… 適量

ビタミンB2はきのご類にも多く含まれます。  
魚介、緑黄色野菜、きのご類などバランス良くとりましょう。  
牛乳は、良質のたんぱく質、ビタミン類（A、B群）を  
バランス良く含む食品のため、おすすめです。



栄養価（1人分）

- エネルギー：490kcal
- たんぱく質：24.0g
- 脂質：9.9g
- 塩分：1.6g



#### 作り方

- ① 大きい鍋にお湯を沸かし、薄くスライスしたにんじんをゆでる。にんじんをゆでた後、パスタをゆでる。
- ② ①の間にフライパンにオリーブオイルを熱し鮭、きのご類を炒める。
- ③ ②ににんじんを加え、牛乳で少し煮詰め、コンソメを加える。
- ④ ③にパスタを加え、塩・こしょうで調味する。