

アップル

すこやか通信

β-カロテン



β-カロテンとは、緑黄色野菜や果物の黄色のもとになっている色素成分で、体内に入るとビタミンAに変化する性質があります。ビタミンAには、目や喉、鼻などの粘膜を正常に保ち、細菌から体を守り、肌を健やかに保つ働きがあります。体内でビタミンAに変わらなかったβ-カロテンには、有害な活性酸素から体を守る抗酸化作用や、免疫を強くする働きがあります。β-カロテンが豊富な野菜や果物を十分にとることによって、心疾患やがんのリスクが低下することもわかってきています。

β-カロテンは油に溶ける性質があり、油脂と一緒に調理すると、小腸での吸収率が大幅に高まります。同じ抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンEなどと一緒にとると、より効果的です。

β-カロテンを多く含む食品

にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草、かぼちゃ、春菊、あしたば、ニラ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない!?

かぼちゃにはビタミンAやβ-カロテンをはじめ、ビタミンE、B1、B2、Cや食物繊維などがたっぷり詰まっていますので、風邪予防のために一年で最も日が短い冬至にかぼちゃを食べ、不足しがちな栄養素を補う習慣があります。



かぼちゃとほうれん草のひき肉グラタン

材料 (2人分)

かぼちゃ	1/4個	小麦粉	大きじ3
玉ねぎ (みじん切り)	1/2個	牛乳	150ml
ほうれん草	5束	コンソメ (顆粒)	小さじ1
ひき肉	100g	ピザ用チーズ	30g
バター	10g	塩こしょう	適量

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、グラタン皿にかぼちゃを並べ、電子レンジで柔らかくなるまで (600Wで約3分) 加熱する。
- ② フライパンにバターを引き、ひき肉、玉ねぎ、ほうれん草を炒める。
- ③ 弱火にしてコンソメ、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、少しずつ牛乳を加える。
- ④ ③を塩こしょうで味を調え、かぼちゃの上にかける。
- ⑤ チーズをのせ、オーブンまたはオーブントースターでこんがり焼く。

栄養成分 (1人分)

エネルギー: 470kcal
 たんぱく質: 20.7g
 脂質: 15.9g
 塩分: 1.8g