



# 栄養だより

2022年3月発行

江藤病院 栄養管理部

## ～ビタミンCについて知ろう！～

### ビタミンCには

- 抗酸化作用
  - 皮膚や血管を強くする
  - 鉄の吸収を促進する
  - 免疫力の強化
- などの働きがあります。



### ビタミンCが多い食品

#### 果物



#### 野菜



- キウイフルーツ
- いちご
- レモン
- 柿
- オレンジ



- パプリカ
- ブロccoli
- ジャがいも
- さつまいも
- さやえんどう



など



### 食品中のビタミンCについて

野菜や果物に含まれるビタミンCは水に溶けやすく、加熱に弱い特徴があります。そこで！ビタミンCを逃がさないポイント！

- 1.水につける時間を短くする
- 2.加熱する時間を短くする
- 3.スープにして汁ごと飲む



熱に弱いビタミンCですが、じゃがいもやさつまいもに含まれるビタミンCは加熱に強い特徴があります。煮込み料理やみそ汁でビタミンCを摂りたい時におすすめです。

また、ビタミンCには肉や魚以外に含まれている鉄の吸収を促進する働きがあるので小松菜やほうれん草、ひじきなどと一緒に食べることで貧血予防効果がUPします。



### 3月のコラム 【減塩について】

\*\*\*\*\*  
 醤油・みそ・漬物など、日本人は塩分を摂りすぎてしまう傾向があります。減塩するポイントは、醤油やソースは小皿に入れてつけて食べる、ラーメンのスープは半分残す、また最近多く販売されている減塩調味料を使用するなどがあります。ぜひ試してみましょう。



### 管理栄養士による



### 食事相談を実施しています！

#### ★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。（お弁当付きもできます。）

#### ★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

3月号は、四国大学 管理栄養士養成課程の学生が作成いたしました。