

ごきげんよう。栄養カウンセラーの西部です。  
 だんだんと厳しい寒さとなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

## レバニラ炒めとジャガイモを食べよう

『冬型栄養失調』ってご存じですか？体は寒くなると、多くのエネルギーを使って熱を生み出します。このエネルギー量は冬は夏の1割増しとも言われ、普段通りの食事をしていても足りない恐れがあるのです！

なかでも「ビタミンB」「ビタミンC」「鉄分」は特に不足しがちです。積極的に摂るように心がけていきましょう！

### ビタミンB群



レバー



寒さを感じると、体内では熱を作るために交感神経を働かせ、ビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>6</sub>を消費します。また、エネルギーを作り出す炭水化物等の代謝にも関与している為、冬場はビタミンB群の消費量が増える傾向にあります。

### ビタミンC



ジャガイモ



エネルギーを作り出すのに欠かせないビタミンです。体を温めるノルアドレナリンの合成に必要で、抗酸化作用や異物を解毒する作用があるため、冬は特に意識して摂りたい栄養素です。風邪とインフルエンザの予防に必要な栄養素でもあります。

### 鉄



一緒に吸収されます♡

シジミ



女性が陥りがちな鉄分不足。冬場は特にその傾向が強いため注意が必要です。鉄の吸収はビタミンCが必要なので、不足してしまうと、鉄の吸収もおのずと低下してしまいます。「鉄とビタミンCはセット」不足しないように気をつけておきましょう。

### 付け合わせに最適！粉吹いも

#### 材料

じゃがいも

#### 作り方

- ①じゃがいもの皮をむき一口大に切る。
- ②切ったじゃがいもを竹串が通るまで茹でます（電子レンジでも可）
- ③ゆであがったじゃがいもを鍋に移し、弱火で加熱しながら鍋を振り、いい感じに粉を吹いたら完成です。

POINT 鍋にあたって少し砕けた部分が粉吹いて見えるので、しっかり振りましょう！

栄養新聞 7月号  
 (Vol10)に  
 ビタミンと食材  
 特集が...!!