

食育通信

Vol.54 金沢総合高校保健室 2018/5/22

今年度初めて発行します。日々の生活のなかでふと気づいた食の話題をおとどけいたします。

★★生にんじん酵素に注意！★★にんじんにはビタミンCを破壊するアスコルビナーゼという



酵素が含まれており、生にんじんをジュースやサラダにすると、にんじん自身のビタミンCはもちろん、他の野菜のビタミンCも破壊してしまいます。これを防ぐには、酢やレモン汁で酵素の働きを止めましょう。

調理するときはレモン汁を振りかける、また、酢を使ったマリネにするのがおすすめです。

★★ゴーヤのビタミンCに注目★★ビタミンCは過熱で壊れやすいといわれていますが、ゴーヤのビタミンCはでんぷんと結合しているので、

過熱に強いのが特徴です。ウリ科の中でもビタミンCがダントツに多く、

キュウリの約5倍、レモン汁よりも多く含まれています。調理を

工夫してゴーヤを取り入れましょう。★★ビタミンCの働き★★

ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲン合成に必須な栄養素です。

不足すると血管がもろくなってしまうので、毎日摂取すべき大切な栄養素なのです。

