

# 知っておこう！かぜ予防の食べモノ！ -かぜ予防に有効なビタミンACEを摂ろう-

## A

ビタミンAは、発育促進、肌の健康を維持、のどや鼻などの粘膜に働いて細菌から体を守るなど、たくさんの重要な役割を持っています。

**レバー、魚、乳製品、緑黄色野菜などに多く含まれています。**

レバー：鶏肉（レバー）・豚肉（レバー）

魚介：あなご・あゆ・いくら・ほたるいか

乳製品：ホイップクリーム・バター・チーズ・ヨーグルト

緑黄色野菜：にんじん・トマト・ほうれん草・しそ・よもぎ



## C

ビタミンCは、体の細胞と細胞の間を結ぶコラーゲンというたんぱく質を作るのに不可欠です。この作用により皮膚や粘膜の健康維持、さらに抗酸化作用もあり有害な活性酸素から体を守る働きをします。

**果物、野菜、いも類などに多く含まれています。**

果物：グレープフルーツ・キウイ・レモン・いちご

野菜：ブロッコリー・キャベツ・小松菜・パセリ

いも類：じゃがいも・さつまいも・やまいも



## E

ビタミンEは、抗酸化作用により体内の脂質の酸化を防いで体を守る働きがあります。この働きにより、体内の細胞膜の酸化による老化、動脈硬化などの生活習慣病を予防する役割をもっています。

**種実、植物油、魚、かぼちゃなどに多く含まれています。**

種実：アーモンド・らっかせい・ぎんなん

植物油：べに花油・とうもろこし油・オリーブ油

魚介：あゆ・いわし・うなぎの蒲焼き・たい



**抗酸化作用とは**…人は酸素を取り入れエネルギーを作りますが、その過程で一部の酸素は化学反応を起こし活性酸素というものを発生させます。活性酸素は体内に侵入してきた細菌などを排除する作用ももっていますが、喫煙や大気汚染などが原因で、過剰発生する場合があります。この活性酸素が人間の体を酸化させ、動脈硬化などを起こし生活習慣病や老化を招きます。その活性酸素を抑えることを抗酸化作用といいます。