

# 免疫力を高めよう

## 栄養新聞

Vol.50



発行日:  
2022.12.20  
浦和学院高校  
栄養指導委員会

今回の栄養新聞では、免疫力アップについてご紹介します。  
寒い今の時期、部屋にこもりがちになることでストレスがたまり、また食べ過ぎ、飲みすぎ、睡眠不足などが原因で生活習慣が乱れ、免疫力が下がります。そこで必要になるのが、**ビタミン ACE(ビタミンエース)**です。



### ❀ ビタミン ACE について ❀

**ビタミン A**は皮膚や粘膜を強くする働きがあります。  
**ビタミン C**は血管や筋肉を丈夫に保つコラーゲンを生成します。  
さらに、**ビタミン E**には細胞膜を酸化から守る働きがあります。  
そして、この**ビタミン ACE**は「**抗酸化作用**」を持つビタミンです。ビタミン ACE が不足すると、活性酸素が増えます。活性酸素が増えると、細胞膜や血管をサビつかせ、がんや動脈硬化、生活習慣病など、さまざまな疾患へとつながるリスクが高まります。「活性酸素をなんとかしなければ…」と、食べて病気の元を排除する「スカベンジャー(掃除屋)」と呼ばれるのが**ビタミン ACE**というわけです。ビタミン ACE に含まれ、活性酸素を退治する役割をもつ抗酸化作用には、がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こす活性酸素の働きを抑える効果があります。こんなにも良いことがたくさんある**ビタミン ACE**は風邪が流行しやすい季節には特に食事の中で摂ることを意識したいです。ほうれん草、ニンジンには**ビタミン A**を含み、キャベツ、ジャガイモには**ビタミン C**を含みます。さらに、ナッツや玄米には**ビタミン E**を含んでいます。積極的に摂取するようにしてみたいはいかがでしょうか。バランスや献立を考えるのが難しいという場合であれば、まずは**普段の食事**で、なるべく多品目の野菜や食品を食べることを意識してみましょう。そうすると、自然にいろいろな栄養素を摂取することになり、**ビタミン ACE**も摂れることが期待できるはずです。寒い冬を元気に乗り越えましょう！！

抗酸化ビタミン	働き	多く含む食材
ビタミンA (カロテン)	皮膚や粘膜を強くする働きがあります。	人参、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、大根の葉など 
ビタミンC	皮膚や血管や筋肉を丈夫に保つコラーゲンを生成するのに欠かせません。	ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、かぶの葉、ゴーヤ、じゃがいも、果物など 
ビタミンE	細胞膜を酸化から守る働きがあります。	油脂類、種実類、魚介類(まぐろ油漬缶など)、モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマンなど 



参照: [https://www.kitamaruyama-naikanaishikyoku-cl.jp/blog/column/about\\_vitamin\\_aces/](https://www.kitamaruyama-naikanaishikyoku-cl.jp/blog/column/about_vitamin_aces/)  
<https://sports.ajinomoto.co.jp/topics/29/upace.html>

# 炭水化物ダイエットが



# と言われるワケ！

『炭水化物ダイエット』や『糖質オフ』という言葉を目にすると、「ご飯の量を減らさなきゃ！」と思う方もいるのではないのでしょうか。しかし、実は・・・

炭水化物が不足すると血糖値の低下により、めまいやふらつき、集中力の低下、イライラしやすくなる、便秘になりやすくなる、太りやすい体質になるといった危険性があります。

白米に玄米や雑穀を加えてご飯を炊くのもいいですね。

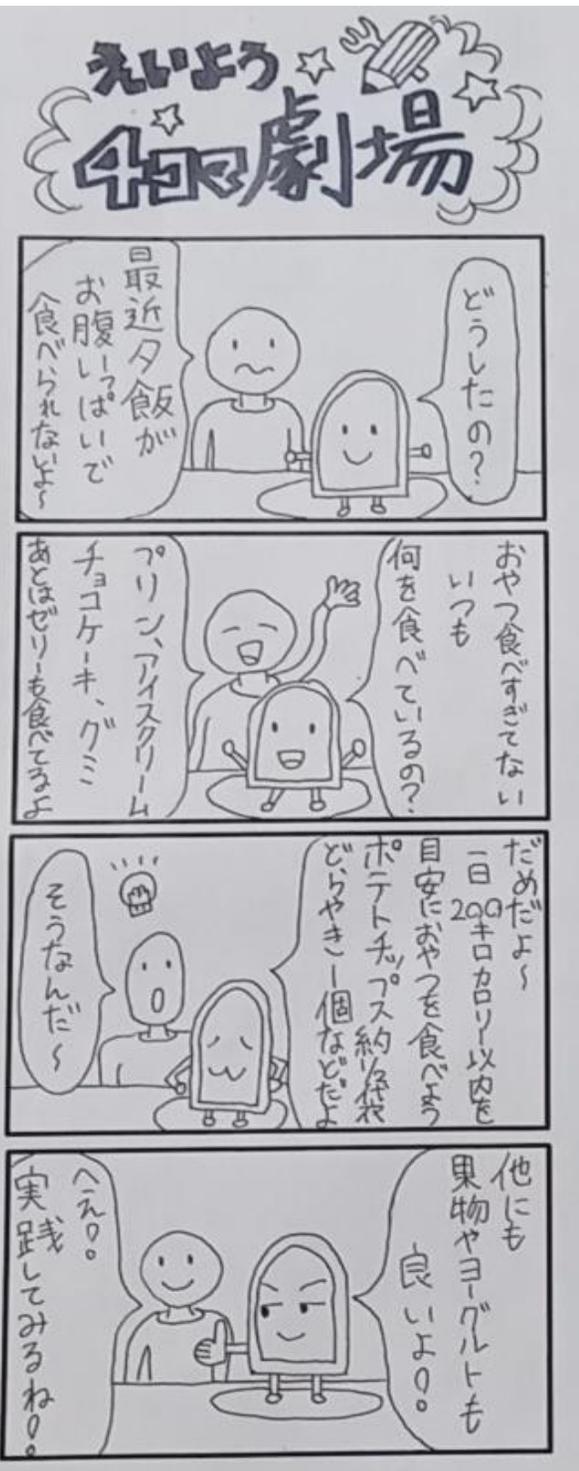


玄米

白米

炭水化物を摂取すれば、お腹の調子を整える食物繊維も豊富にとることができます。

美味しいおかずと一緒に、ご飯をしっかり食べましょう。



2年N組 角田安葉

参照:週刊 生活クラブ食べるカタログ 2022年11月1回

2年I組 古谷暖

## ごじる 呉汁を食べよう



みなさん、最近寒くなってきましたね！

そこで、埼玉県の郷土料理である呉汁について着目してみましょう。

「呉汁(ごじる)」とは、大豆、野菜を主に使用しており、稲作や畑作を行っていた地域を中心に、埼玉県全域で馴染みのある郷土料理です。特に稲作が盛んな地域では、大豆を田んぼのあぜに植え、土地の有効活用を目的に育てることが多くあったそうです。

埼玉県では、輪作作物や水田における転作作物として、大豆は古くから栽培されてきていました。このように、大豆は人々の身近な食品であり、「呉汁」は庶民の日常食でした。

なので秋に大豆を収穫し、呉汁を作り食すことが、肌寒くなってきた季節の楽しみの一つであったそうです。さらに、冬に不足しがちなタンパク源である事から、栄養食として疲労回復にも役立っていたようです。

参照: 農林水産省 Web サイト <https://www.maff.go.jp/index.html>

: 「うちの郷土料理」(農林水産省) [https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_me](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_me)

2年E組 大熊妃桜