

きずな食レシピ N038

◆ ビタミンB2の働き。

水溶性ビタミンのビタミン B2 は、リボフラビンという化合物です。食事から摂取し体内に吸収されたリボフラビンは、生体内で再び FMN(フラビンモノヌクレオチド) や FAD(フラビンアデニンジヌクレオチド)に変換されて、糖質、たんぱく質、脂質の代謝、エネルギー産生に關与する酸化還元酵素の補酵素として働きます。「発育のビタミン」ともいわれ、発育促進に重要な役割を果たすほか、皮膚、髪、爪などの細胞の再生にも關与しています。水溶性ビタミンなので過剰分は尿中に排泄され体内に蓄積しにくい為、過剰症は起こり難いとされています。逆に不足すると、皮膚や粘膜の機能を正常に保つことに關係しているため、口内炎、舌炎、脂漏性皮膚炎、角膜炎などを起こします。また、成長期の子供の場合は、ビタミン B2 が7不足すると成長障害を起こします。エネルギー消費量が多い人ほどビタミン B2 を必要とするので、活動量の多い子供の場合、不足しないように注意する必要があります。



ビタミン B2 が豊富な食品

■ 落花生などの豆類 ■ レバー ■ 牛乳 ■ 卵 ■ 緑黄色野菜

《ビタミン B2 は熱には強いですが、光によって分解しやすい性質があります。また、アルカリ性(例えば重曹)で加熱すると分解してしまいます。》



食材 (2人分)

とら豆(煮たもの)	80g
鶏肉(もも)	100g
たまねぎ	1/4個
ブロッコリー	4房
オリーブ油	大さじ 1
シチューのルー(ホワイト)	40g
牛乳	50cc
ローリエ	1枚

とら豆と鶏肉のクリーム煮込み

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをし、熱したオリーブ油で両面をこんがり焼く。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ ブロッコリーは塩少々を入れた熱湯でゆで、水気をきる。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎを入れて弱火でしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に水2カップ、ローリエを入れ、中火で約5分煮る。
- ⑥ ⑤にとら豆と鶏肉を入れ、さらに10分煮る。
- ⑦ 火を止め、ルーを入れよく溶かす。
- ⑧ ⑦に牛乳とブロッコリーを加えて火にかけ、弱火で4～5分煮て完成♪

《参考文献 グリコ栄養成分百科/お天気レシピ》