

# きずな食レシピ N037

## ◆ ビタミンAの働き。

ビタミンAは、発育を促進したり、肌の健康を維持したり、暗いところでも目が慣れて見えるようになる機能(視覚の暗順応)に関わったり、さらに喉や鼻などの粘膜に働いて細菌から体を守ったりなど、たくさんの重要な役割を持っています。不足すると、暗いところで目が見えなくなる「とり目」と呼ばれる欠乏症が起こります。また、皮膚および粘膜の乾燥や角質化などが生じるため、細菌やウイルスに対する抵抗力が弱まって感染症にかかりやすくなります。取り過ぎによる過剰症では、肝臓に貯蔵なれて肝障害などの副作用を起こす恐れがあります。普通の食事から摂り過ぎる心配はありませんが、サプリメントやビタミン剤を摂取する場合は使用法をきちんと守りましょう。

### ビタミンAが豊富な食品

■レバー ■ うなぎ ■ バター ■ マーガリン ■ チーズ卵 ■ 緑黄色野菜

### ビタミンB1が豊富な食品

■ 穀類の胚芽 ■ 豚肉 ■ レバー ■ 豆類

## ◆ ビタミンB1の働き。

ビタミンB1は、糖質からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをします。また糖質を栄養源として使っている脳神経系の正常な働きにも関係しています。不足すると糖質がうまくエネルギーにならない為、食欲がなくなったり、疲れやすい、だるいなど夏バテのような症状になり、さらに不足すると脚気になります。過剰症の心配は普通の食生活においてはほぼありませんが、サプリメント等で大量摂取をすると、頭痛・苛立ち・痒みなどの皮膚症状が報告されているので適切に利用しましょう。



### 食材 (2人分)

うなぎ	1/2尾
にんにく	3片
きゅうり	1本
卵	1個
レタス	5-6枚
オリーブ油	適量
和風ドレッシング	適量
粉山椒	適量

## うなぎと煎り卵のサラダ

- ① うなぎは1cm幅に切る。
- ② きゅうりは薄い小口切りにする。
- ③ レタスは水でよく洗い、食べやすい大きさにちぎり、水気をよくきる。
- ④ にんにくは薄いスライスに切り、オリーブ油の中に入れ、弱火でゆっくりと火を通し、カリッと揚げる。
- ⑤ 熱した鍋に薄くオリーブ油を敷き、割りほぐしてよく混ぜた卵液を一気に流し入れ、数本の菜箸で手早く混ぜて炒り卵を作る。
- ⑥ ボウルにうなぎ、きゅうり、レタス、炒り卵を入れて混ぜ、和風ドレッシングで和える。
- ⑦ 器に盛り、にんにくチップスを飾り、好みに粉山椒をかけ完成♪

《参考文献 グリコ栄養成分百科/お天気レシピ》