

いただきます。

R6.2



管理栄養士 やまだ

身体を作る栄養素を考えてみませんか？

ビタミンEの性質と働き

ビタミンEは強い抗酸化作用を持つ脂溶性のビタミンで、体内の脂質の酸化を防ぎます。また、動脈硬化や血栓の予防、血圧の低下、LDL(悪玉)コレステロールの減少、細胞膜を健全に保つなどの働きがあり、加齢によって発症しやすい疾患の予防に役立つことから、“若返りのビタミン”とも呼ばれます。

摂取のポイント

脂溶性ビタミンであるビタミンEは、生で食べるよりも炒めものなど、油脂と一緒に摂取する方が吸収率が高くなります。多く含まれる食品は、卵・アーモンド・オリーブオイル・胚芽油・アボカド・大豆・うなぎ・かぼちゃです。酸化しやすい性質があるため、鮮度の良いうちに食べた方がいいでしょう。ビタミンC(さつまいも)、βカロテン(かぼちゃ)、ビタミンB2(うなぎ)、セレン(全粒穀物)と一緒に摂ることで抗酸化力アップにつながります。すべてを網羅する献立が、ほうれん草の巣ごもり卵風です。別紙ごはんですよ！で紹介いたします。こまちHPをご覧ください。

摂取の注意点

過剰摂取

体内に蓄積されにくい特性を持っているため、通常の食生活では過剰の心配はありません。しかし、アンチエイジングを謳ったサプリメントや健康食品等で過剰摂取になる場合があります。長期の過剰摂取により軽度の肝障害のリスクがあるため、目安量の摂取を心がけましょう。(日本人の食事摂取基準では食事込みで1日おおよそ男性6.0mg・女性5.5mgです。)

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和5年12月26日

防災メモ

災害時に備えておくとお利便用品

ドライシャンプー

水やお湯を使わずに髪や頭皮の汚れ・汗・皮脂・臭いを取り除けるアイテムです。災害時の避難などで洗髪ができないときにシャンプーがわりとなります。一時的にですが、ベタつきなどの髪や頭皮の不快感を緩和できます。

	皮脂吸着	洗浄力	スタイリング効果	タオルドライ
スプレー	◎	△	◎	不要
ミスト	○	△	○	不要
ジェル	○	○	×	不要
ムース	○	◎	×	必要
シート	○	○	○	不要
パウダー	○	△	○	不要

*個人の感想です。ぜひ一度お試しください。

歯磨きシート

使用后、水ですすぐ必要がないのが、歯磨きシート最大のメリットと言えるでしょう。歯ブラシや歯磨き粉を用いたケアができない防災グッズとして、非常食や簡易トイレなどと併せて備えておくのもおすすめです。

- 1.携帯タイプは普段使いに、「大容量タイプ」は防災のための備蓄用として。
- 2.歯磨きシートは口に直接入れるものなので、低刺激ならまずは、ノンアルコールの歯磨きシート。他にも天然コットン100%のものや、ヒアルロン酸、緑茶ポリフェノールなど保湿成分が配合されているものもあります。
- 3.指に巻きつけるシートタイプと“指型”を指にはめるだけのタイプのものがあります。