



ビタミンについて

～ビタミンをとって元気な体を守ろう～

中学2年 5組7番





ビタミンの種類と役割

- ビタミンA

(視力・皮膚・粘膜、免疫などの機能に関わる)

- ビタミンD

(腸管でカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける)

- ビタミンE

(体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける)

- ビタミンK

(血液凝固作用や骨の形成に関わる)

1日のビタミン摂取量の目安

	12歳～14歳	15歳～17歳
ビタミンA	700 μ gRAE	650 μ gRAE
ビタミンD	5.5 μ g/日	6.0 μ g/日
ビタミンE	6.0mg/日	6.0mg/日
ビタミンK	150 μ g/日	160 μ g/日



ビタミンを多く含んだ料理①

《トマトとオクラの海苔わさび和え》



【材料】 2人分

- ・ トマト 1個
- ・ オクラ 3本
- ・ 海苔 3枚
- ・ わさび 適量



- ★ 醤油 小さじ 1
- ★ 砂糖 ひとつまみ
- ★ お湯 小さじ 2
- ★ 和風だしの素 2つまみ





【作り方】

- ① トマトのヘタをとり、ミニトマトの大きさに切る
オクラは冷水にさらした後、斜め切りにする
- ② ★の材料を全部いれて、混ぜる
- ③ トマトとオクラを②のたれの中に入れて冷蔵庫に入れる
- ④ 冷蔵庫から取り出して、わさびの適量と海苔をちぎって入れる

！完成！

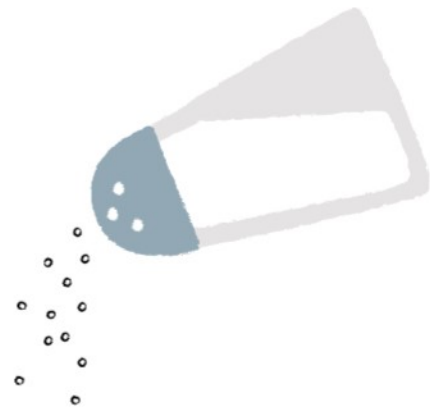
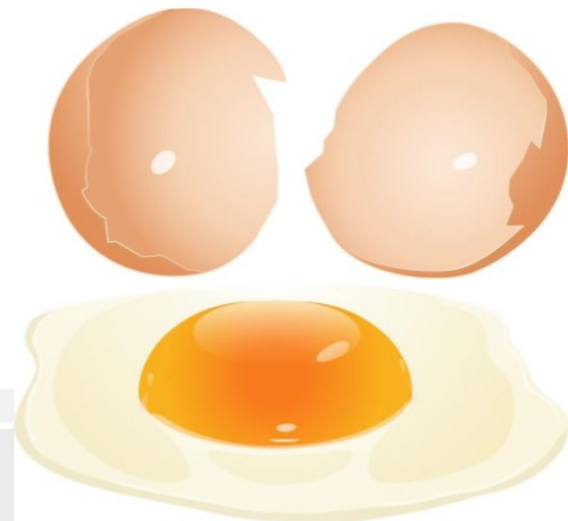


ビタミンを多く含んだ料理②

《にんじんとゆで卵のサラダ》

【材料】 2～3人分

- ・人参 中1本
- ・卵 1個
- ・レモン汁 小さじ1
- ・塩こしょう 適量





【作り方】

①ゆで卵を作る

②人参を千切りにする

③人参をボールに移したら、温かいうちにゆで卵を入れる

④ゆで卵をつぶしながら、人参と混ぜ合わせる

⑤④にレモン汁と塩こしょうを入れて混ぜる





感想

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、家にいる時間が長くなり食生活が乱れてしまい、免疫力や抵抗力が落ちてしまわないようにしっかりとご飯をたべて元気に過ごせるようにしたいです。