もっと知りたい！

栄養のはなし

Vol.1
2009.6.1

編集・発行　ふたば薬局
http://www.futaba-ph.co.jp

ビタミンを知ろう！

ビタミンB2

1日の摂取基準

成人男性　1.6mg
成人女性　1.2mg

■ はたらき

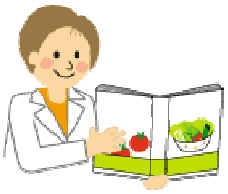
成長促進、皮膚・粘膜の強化、過酸化脂質（動脈硬化・老化・がんの誘因）の生成の抑制

■ 不足したとき

口内炎、口角炎、肌荒れ、子どもの成長、しわ、動脈硬化、老化、がんの誘因　他

■ 摂りすぎたとき

過剰症は認められていません。



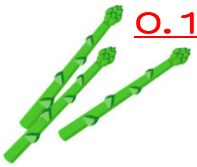
旬の食材からビタミンB2 を摂ろう！

目安として、食材 100g中の含有量（mg）を表示しますので参考にして下さい。
※下記は一例です。種類によりB2 の含有量には差があります。

春～Spring～

菜の花 1/2 束　0.26mg

ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ約 4 本　0.15mg



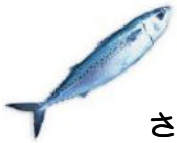
夏～Summer～

ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ大さじ 10 杯　0.16mg

とうもろこし 1/2 本　0.10mg

秋～Autumn～

さつまいも中 1/2 本　0.03mg



さば 1 切れ　0.28mg

冬～Winter～

ほうれん草 1/2 本　0.20mg

ぶり 1 切れ　0.36mg

旬な食材以外で多く含まれる食材です。参考にして下さい。
※食材 100g中の含有量を表示しています。

レバー　3.6mg

牛乳 1/2 ｶｯﾌﾟ　0.16mg

納豆小 2 ﾊﾟｯｸ　0.56mg

これら以外にも玄米、チーズ、ヨーグルト、卵、わかめ、アボガドなどがあります。

●ポイント●

1. 光や熱に弱い。

食材は冷暗所で保存しましょう。
調理は、あんかけなどにして汁が残らないようにすると良いでしょう。

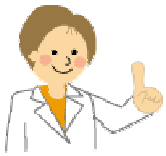
2. 酸には強く、アルカリには弱い。

重曹などの併用はなるべく避けましょう。

3. 水溶性ビタミン

野菜を洗う際は手際よく、素早くおこないましょう。
また、体内に蓄積しておくことが出来ませんので、毎日の食事で正しく摂取するように心掛けましょう。

ビタミンB2 で口内炎を防ごう！ ！



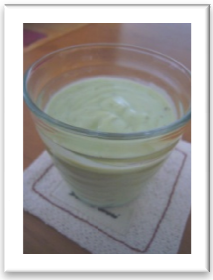
痛みのために食事量が少なくなりがちです。
全身の栄養状態をよくすると同時に、口の中の粘膜を刺激せず、
しかも粘膜を高めるような食事を摂りましょう。 （食の医学百科より）

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:0.6mgから 1.2mg（1 歳から 9 歳）

アボガト・レーズンヨーグルトドリンク

材料:2人分
アボガド　1／2個
レーズン　大 1
プレーンヨーグルト 1/4ｶｯﾌﾟ
レモン汁　小 1
水　1/4カップ
はちみつ　お好みで



1. アボガドは皮と種を除き、2cm 角に切る。
2. レーズンは粗く刻む。
3. すべてジュウサーにかける。

◆ジュースは素材を生のまま使うので、他のビタミンやミネラルを摂ることが出来るのでオススメです。

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:男性 1.1mg　女性 0.9mg（70 歳以上）

アスパラとグリーンピースのホワイト煮

材料:2人分
アスパラガス　4本　グリンピース　大 3
ロースハム　2枚
（A:牛乳　1カップ
　スープの素　小 1/2
　塩　適量）　こしょう　小々
かたくり粉　大 1/2

1. アスパラガスとグリンピースは熱湯で茹でて水にとって、アスパラガスは 3cm の長さに切る。
2. ハムは 1 枚を 8 つに切る。
3. 鍋に（A）を合わせて煮立て、1 と 2 を加える。こしょうを振り、倍量の水で溶いたかたくり粉を流し、とろみがつくまで煮る。