

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!

ルチン

1日の摂取基準(目安量)

成人男女:30~50mg

妊婦・授乳婦:付加量なし

■ はたらき

心臓疾患や動脈硬化予防・高血圧の予防・血糖値の回復作用・
認知症予防・変形性関節症の改善 など

■ 不足したとき

通常の食事では問題ありません

■ 摂りすぎたとき

通常の食事では問題ありませんが、サプリメントを摂取する
場合は記載されている摂取量を守りましょう



ルチンとは…

強力な抗酸化作用を持つポリフェノールのフラボノイド化合物の仲間で、柑橘類の皮やスジなどに含まれるヘスペリジンと共に、「ビタミンP」とも呼ばれます。生活習慣病の予防に役立ち、高血圧の改善や、血糖値の回復作用があると言われています。また、細菌の侵入を防いだり、毛細血管の膜に厚みと弾力性を持たせて強化し、血液の流れをスムーズにする働きがあります。ルチンを含む植物は、昔から生薬として利用され、炎症や出血を抑えたり、腰痛を和らげるためにも利用されていたようです。特に多く含む食品はそば(20)です。

※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

ルチンを多く含む旬の食材

春～Spring～

アスパラガス



夏～Summer～

なす



トマト



秋～Autumn～

いちじく



冬～Winter～

ほうれん草



みかん



ポイント



1. 水に溶けやすい

野菜などを洗う時は、素早く洗うようにしましょう。ゆで汁を捨てないスープ料理や、鍋料理がおすすです。そばに多く含まれるので、そばを茹でたあとのゆで汁でそば湯を飲むのも良いでしょう。

2. ビタミンCと一緒に摂りましょう

摂取しても大半がそのまま排泄されてしまい、吸収効率が非常に悪いビタミンCですが、ルチンはその吸収を手助けしてくれます。吸収率を上げるために一緒に摂るよう心がけましょう。ビタミンCは、パプリカやブロッコリー、レモンなどに多く含まれています。また、ルチンは体内でのコラーゲンの合成もサポートします。

3. 認知症の予防に

ルチンは、記憶細胞の保護や、活発化に関係することから、記憶力を高める効果が期待されています。抗酸化作用が強く、脳細胞の酸化を防いで活性化させるため、認知症の予防にも効果的だと言われています。



◆ こども向けレシピ ◆

カラフル野菜の豆乳リゾット

【材料:2人分】

ご飯 少なめ2杯分

アスパラガス 2本

黄パプリカ 1/2個

人参 1/4本

玉ねぎ 1/4個 しめじ 1/3房 ベーコン 2枚

にんにく 1片 オリーブオイル 適量

顆粒コンソメ 小2 豆乳 400ml 粉チーズ 大2

塩こしょう 少々 バター 5g



1. アスパラガスは根元の固い部分を少し切り落とし、しめじ・パプリカ・人参と一緒に1cm角に切る。玉ねぎは荒みじん切り、ベーコンは1cm幅に、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ、香りが出たら1の野菜(火が通りにくいものから)と、ベーコンを順に入れて炒める。
3. 豆乳、コンソメを加えて混ぜ、温まったらご飯を入れ、弱火で混ぜながら2~3分ほど煮る。
4. とろみがついたら、塩こしょうで味を調べ、バターを加えて混ぜる。粉チーズをふり、器に盛り付けて出来上がり♪

◆ お年寄り向けレシピ ◆

なす肉みその和えそば

【材料:2人分】

そば(ゆで) 2玉

豚ひき肉 100g

なす 1本

しいたけ 1枚

長ねぎ 1/4本 生姜 1片 にんにく 1片

ごま油 適量 かいわれ 適量

(A)酒 大1 味噌 大2 砂糖 大2 醤油 小2

豆板醤 小1 水 200cc

(B)水 大3 片栗粉 大1.5



1. そばは茹でて水気を切っておく。なす・しいたけは1cm角に切り、長ねぎ・生姜・にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、生姜とにんにくを入れ、香りがたったら豚ひき肉をほぐしながら炒める。ひき肉の色が変わったら、なすとしいたけを入れてさらに炒める。
3. 火が通ったら長ねぎと(A)を入れて少し煮詰め、(B)を入れ、とろみがついたら火を止める。器に盛り付けたそばの上に乗せ、かいわれを散らして出来上がり♪

※ 問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。

<http://www.futaba-ph.co.jp>



薬局ホームページ
QRコード

