



# 近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 こどもの日編～ 5月号



5月5日はこどもの日です。端午の節句(こどもの日)には、ちまきや柏餅を振る舞う伝統があります。元来、中国の「忠誠心の高い立派な人になって欲しい」という風習が日本にも伝わり、ちまきを食べるようになりました。今月は、そんなちまきにまつわる栄養まめ知識を紹介します！



出典 ちまき - 栄養成分  
と食品の効用



## カリウム

カリウムには、ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿への排泄を促す働きがあることから、血圧を下げる作用があるとされ、高血圧を予防する効果があると考えられています。

## 糖質

糖質は体内でブドウ糖になり、小腸から吸収され肝臓に送られますが、一部は血液中に入り(血糖)、組織のエネルギー源になったり、筋肉グリコーゲンとして蓄えられることになります。

## リン

体内のリンの85%はカルシウムやマグネシウムと結合して骨や歯の主成分になります。残りの15%はあらゆる細胞の構成成分として働きます。また、生命活動を支える重要な役割を担っています。

## コラム

### 紫外線対策

これからの季節は薄着になり、肌の露出も多くなりがちですね。紫外線は既に強くなり始めているので今から正しい知識で紫外線対策をしましょう。今回は食事による紫外線対策を紹介します。

1. 紫外線対策には欠かせないビタミンA・C・E

●**ビタミンA**・・・皮膚や粘膜を保護し、肌のうるおいやハリを保ちます。

※炒め物にすると吸収率がUPします。

例) にんじん、モロヘイヤ、ブロッコリーなど



●**ビタミンC**・・・メラニン色素の生成を抑え、シミ、そばかすを防ぐだけでなく、コラーゲンの生成を助け、肌の弾力を保ちます。

※熱に弱い性質があるため生で食べるのがおすすめです。

例) いちご、キウイ、レモンなど

●**ビタミンE**・・・「若返りのビタミン」と呼ばれ、血行を良くし、老化の原因となる活性酸素の発生を防ぎます。

※ビタミンCと一緒に食べると効果がUPします。

例) ナッツ類(特にアーモンド)、アボカド、うなぎなど



2. 食べる日焼け止め “**リコピン**”

優れた抗酸化作用をもち、シミやくすみ、ごわつきなど、あらゆる紫外線ダメージを防ぎます。

※リコピンといえばトマトのイメージが強いですが、スイカはリコピンの含有量がなんとトマトの1.5倍もあります

例) スイカ、トマト、ピンクグレープフルーツなど

