

ビタミンCの上手なとり方

風邪やインフルエンザが流行する季節です。免疫力強化や抗酸化作用があるとされるビタミンCの上手なとり方をご紹介します。

ビタミンCを多く含む食物

ビタミンCはレモンなどすっぱいフルーツにばかり含まれているわけではありません。



このほか、かぶの葉、じゃがいも、さつまいもなどにも含まれます。

ビタミンCをとる時の注意

- 1 タイミングに注意!
- 2 組み合わせに注意!
- 3 調理法に注意!

① タイミング

ビタミンCは体内で蓄えておくことができません。一度にたくさんとっても尿として排出されてしまうので、数回にわけて時間をおいてとりましょう。また、空腹時より満腹時のほうが吸収がよくなります。

② 組み合わせ

ビタミンCをたんぱく質とともにとると、コラーゲンの生成を助ける働きをします。また、鉄やカルシウムと一緒にとれば、これらの吸収率をアップさせる働きがあります。

③ 調理法に注意

ビタミンCは水に溶けやすい水溶性ビタミンなので、野菜や果物は手際よく洗いましょう。煮ると煮汁に溶け出してしまうのでこれからの季節は、温かいスープや鍋物にして、汁ごといただくとうよいでしょう。



今月のヘルシーメモ

ミルクとビタミンCで冬も元気!

「ラクトフェリンFe」に含まれる、鉄分、たんぱく質、カルシウムは、ビタミンCとともにとると吸収がよくなります。健康を維持するラクトフェリンもしっかりとって、元気に過ごしましょう。

お届け価格：130円(税込み)/1本
(2014.12月現在)

☆配達曜日に合わせて1本からお届けします。
☆通常の配達に合わせて、月数回のお届け等、ご希望を承りますので、お気軽にお問い合わせください♡

■ ビフィズス菌 BB536
■ 鉄分 6mg
■ ラクトフェリン 100mg



宅配専用商品

ラクトフェリン Fe 低脂肪

180ml