

栄養だより

平成23年 9月 NO.196

朝夕は、いくぶん過ごしやすい気候になりました。皆様ご容態はいかがでしょう

今回は **βカロテン** について紹介します

・◎～・●～・ βカロテン とは・・・? ～・◎～・●・

植物に豊富に存在する赤橙色の色素。カロチノイド族の中でも最も有名。

・●～・◎～・ βカロテン の効能 ～・●～・◎・

βカロテンは、ビタミンAの前駆体である。体の要求に応じてビタミンAに変化する働きがあり、ビタミンAが体内に十分ある場合は変化をせずに、そのまま体内(肝臓や脂肪組織)にたまる。その後は徐々に必要な分だけビタミンAに変わっていく為、過剰症を起こすことはない。

また、すぐれた抗酸化作用があり、活性酸素から体を守ってくれます。

・◎～・●～・ βカロテン を多く含むもの ～・◎～・●・

緑黄色野菜 (ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、しそ等)。調理法として揚げたり、炒めたりすることで身体への吸収率がアップします。

