



ミヤコ メール No.118  
2021年 冬号 by 宮崎製作所  
2022年

こんにちは  
Miyacoです😊  
みなさんお元気  
ですか？  
今回はビタミンC  
について調べて  
みました！  
... よろしくおつきあ  
いください☆

### どうしても必要なビタミンC

ビタミンCは人の体内では合成できません。ビタミンCが不足すると細胞同士の結びつきが弱くなって、血管や皮膚、骨がもろくなり、  
①壊血病を発症するといわれています。

また、ストレスによっても矢われやすいといわれています。  
ビタミンCは一度にたくさん摂取しても、体内には蓄積せず、体外に排出されてしまいます。

毎食補給、ストレスを感じたら補給、がよろしいと思われします。  
ビタミンCは水溶性ビタミンで、調理・加工・保存により変動しやすい成分です。汁ごと食べるみそ汁なら汁に溶出したビタミンCも一緒にとることができるのでよさそうですが、その野菜のビタミンCは、

実のところどれくらいとれているのでしょうか？



壊血病って？  
→ ビタミンCが不足し、全身から出血しやすくなる病気のこと。  
水溶性ビタミンって？  
→ 水に溶けやすいビタミンで、血液などの体液に溶け込んでいて、余分なものは尿として排出されるビタミンのこと。

### かぶのみそ汁は、かぶのビタミンCをどれくらいとれるのか？

実際に、かぶを使って検証した結果があります。  
かぶのみそ汁の場合、かぶに69%、汁に30%のビタミンCが残っていたそうです。

つまり、生のかぶ100%のうち、かぶのみそ汁には99%のビタミンCが残っていたということです。

汁ごととるのは正しいということがわかりました。

次に、そのみそ汁を一晩おいたらどうなるのでしょうか？

### 一晩おいたら、かぶのみそ汁のビタミンCは減るのか...？

作りたてのかぶのみそ汁には99%のビタミンCが残っていました。

これを一晩おいて温めなおしたら、かぶに35%、汁に50%、合わせて85%が残っていたということです。

かぶは 69% → 35% とかなり減り

汁は 30% → 50% と増えたのは流出したと考えられます。

みそ汁は一晩おいて温めなおすと、せっかくのビタミンCが減ってしまいますので、できれば作りたてのおいしいビタミンCたっぷりのものをいただきたいと思います。

### 鍋側からふたこと

とはいえ、みそ汁を翌日に温めなおしていただくという使い方はよくあることと思います。

みそ汁を鍋に入れたままにすることは、すぐに鍋を傷めちゃうことにはなりません、ステンレスの鍋で心配なのはサビです。もしもサビしてしまったときは、クレンザーで磨き落として、また使えます。

また、みそ汁を温めなおすときは突沸現象にご注意ください。みそ汁をかきまぜてから、弱火で加熱していただければ防ぐことができます。

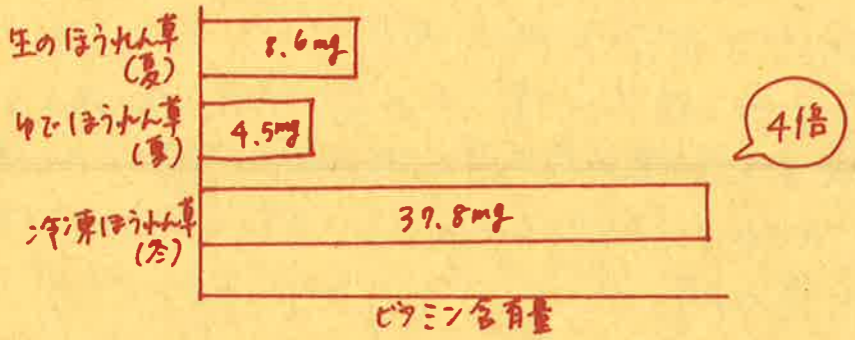


突沸って？  
→ 飲み物などを加熱した時、急激に沸騰が起ると、中身が飛び散ること。



冷凍野菜の方がビタミンCが多い?

一年中流通しているほうれん草ですが、旬は冬の野菜です。野菜は旬のとき栄養素量も高まります！旬ではない8月に「生のほうれん草」と「冷凍ほうれん草」のビタミンC含有量を比較した結果があります。「生のほうれん草」は100gあたりのビタミン含有量は8.6mg、それを1分間の秒煮でたあとでは4.5mgまで減少。「冷凍ほうれん草」は、ブランチング処理(沸騰湯に短時間くぐらせたあと、冷水で急冷してから凍結)されたものを、パッケージの記載方法(電子レンジ加熱)で解凍したところ、100gあたり39.8mg。生のほうれん草の4倍以上のビタミンCが含まれていました。



冷凍ほうれん草は旬のものを使用して製造されたものが多く、適切に保存してあれば残存率も高いといえます。また、生鮮野菜に比べて、価格変動が少なく、洗う手間もないので手軽に使えます。天候不順等で収穫量が少なく、価格が高月奮してしまったときや、手軽に調理したいときなどに冷凍ほうれん草を活用してみるのもいいかもしれません😊

どうしても必要なビタミンCを摂る

ビタミンCの1日の摂取基準は、成人男女ともに100mgといわれています。そしてビタミンCを多く含むおもな食品は次の通りです。(100g中00mg含まれる)

野菜類	いも類	果物類
・赤ピーマン 170	・じゃがいも 35	・レモン 100
・菜の花 130	・さつまいも 29	・甘柿 70
・ブロッコリー 120		・キウイフルーツ 69
・かぶの葉 82		・いちご 62
・カリフラワー 81		・ネーブルオレンジ 60
・にがうり 76		・グレープフルーツ 36
・ルッコラ 66		

動物性食品にはほとんど含まれていません。これらをもとに、どうしても必要なビタミンCをとって健康に過ごしたいと思います♪♪

今回、大変魅力的なデータを提供してくださったのは「女子栄養大学栄養のなごほど 泉真実 言周理」によって「野菜はどう変わるか」そして「ビタミンCについて」詳しく教えてくださったのは「からだにいいあたらしい栄養学」という本でした。さてこんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行してまいりたいと思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下の希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです😊ひとことご感想など添えていただけると、とてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募、心よりお待ちしております☆  
※ご連絡いただいた個人情報等はミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なく第三者への開示・提供することはありません。

Miyako 登社 宮崎製作所  
住所 959-1276 新潟県燕市小池4852-8 TEL: 0256-64-2773  
FAX: 0256-64-5728

- HP & ブログ <https://www.miyazaki-ss.co.jp/>
- Eメール [info@miyazaki-ss.co.jp](mailto:info@miyazaki-ss.co.jp)
- インスタグラム <https://www.instagram.com/miyazaki-seisakusho/>
- Facebook <https://www.facebook.com/miyazakiseisakusy0>

