

## 薬味とオイルでアンチエイジングや感染症予防

今日使った薬味の**大葉**、β-カロテン含有量は、100gあたり11000μgで野菜の中でもトップクラスです。薬味としてちょっと足すだけで抗酸化成分をたっぷり摂れます。香りの成分ペリルアルデヒドには強い抗菌、防腐作用があります。

このカロテンは植物性の食品に含まれており、体内で必要分だけがビタミンAに変わるため過剰症を心配する必要がありません。

(ビタミンAの耐容上限量 成人で2700μgRAE/日)

**ビタミンA**は皮膚や粘膜の材料として体内で使われ、肌にハリをもたらし、シワを予防に、また感染症の予防に、視力を強化する働きがあります。

ビタミンAは魚介類やレバーなどに多く、カロテンは緑黄色野菜に多く含まれています。

ビタミンAの吸収率は約70%~90%に対し、β-カロテンでは10%~60%と大きな差があります。

ビタミンAは脂溶性のビタミンで、脂溶性ビタミンは書いて字の通り、油に溶けて吸収されるビタミンです。油と一緒に摂る、油で調理することによって吸収率を高めることができます。

ビタミンAを多く含む食品の一例 100gあたりの含有量

鶏レバー	14000μgRAE
うなぎの蒲焼	1500μgRAE
銀ダラ(生)	1500μgRAE
焼きのり	2300μgRAE (β-カロテン27000μg)
カットわかめ	150μgRAE (β-カロテン1800μg)
卵焼き	110μgRAE
プロセスチーズ	260μgRAE
ほうれん草	350μgRAE (β-カロテン4200μg)
モロヘイヤ	840μgRAE (β-カロテン10000μg)
人参	720μgRAE (β-カロテン8600μg)
しそ(大葉含む)	880μgRAE (β-カロテン11000μg)