



「喫煙」で栄養素の消費が増えます

糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



5月31日は世界禁煙デー。2～3ページでも禁煙について取り上げられていたので、私からは「食事面での喫煙に関する栄養情報」をお届けしたいと思います。

喫煙や受動喫煙により失われる栄養素は、**ビタミンC**。たばこの有害物質を除去するために消費されています。

1日のビタミンC推奨量は、100mg（ピーマン約4.5個分）ですが、たばこを1日1箱も吸ってしまうと、大量のビタミンCが消費されてしまいます。



たばこ1本



ビタミンC
約25mgの損失

◎ ビタミンCが不足すると

- ・コラーゲンの合成が不十分になり、シミやしわが出やすくなる
- ・免疫力が低下し、風邪をひきやすくなる
- ・血管や骨がもろくなりやすい 等



↓↓ ビタミンCを多く含む食材は

- ・生果物
キウイ、いちご、ネーブルオレンジ など
- ・野菜類
ブロッコリー、キャベツ、ピーマン（特に赤・黄色）、ゴーヤ 等、さつまいも、ジャガ芋 等（熱しても壊れにくい）



有害物質から体を守ろうと、ビタミンCの他にも、ビタミンA（レバーやウナギ、緑黄色野菜など）、ビタミンE（種実類、ウナギ、緑黄色野菜など）等も消費されます。積極的に摂取しましょう。

※ 一番は禁煙をすることです



禁煙することで栄養素の損失が抑えられ、各栄養素は効率よく体の働きをサポートできるようになります。

キウイドレッシングサラダ



ワンポイントメモ!

ドレッシングでビタミンCを補給♪

材料（2人分）

- ・水菜 60g
- ・人参 10g
- ・きゅうり 60g
- ・サラダ玉ねぎ(小) 1/4個
- ・キウイフルーツ 1個
- ☆オリーブオイル 小さじ2
- ☆酢 小さじ2
- ☆はちみつ 小さじ1/2
- ☆塩 小さじ1/8
- ☆こしょう 少々

【作り方】

- 1) 水菜は3cm程度に切り、人参、きゅうりは3cm程度のせん切りにする。
- 2) サラダ玉ねぎはせん切りにする。
- 3) キウイは皮をむき、芯を除き5mm角程度に切る。
- 4) ☆を混ぜ合わせ、3と混ぜる。
- 5) 1と2をざっくり混ぜあわせ、器に盛る。
その上に4をかけて完成。



※ 野菜はレタスやキャベツ等でもOK♪

〔1人当たりのエネルギー：熱量:87kcal 食塩：0.4g ビタミンC:57mg〕

