

さくら薬局
東大宮店 管理栄養士

おすすめ Recipe

No.43

毎年

5月31日は

世界禁煙デー

『世界禁煙デー』とは

世界保健機構(WHO)が制定した「禁煙を推進する記念日」です。

平成元年には5月31日を世界禁煙デーと定め、

喫煙しないことが一般的な社会習慣になることを目指しています。

平成4年から厚生労働省においても5月31日からの1週間を

禁煙週間と定め、施策を行っています。

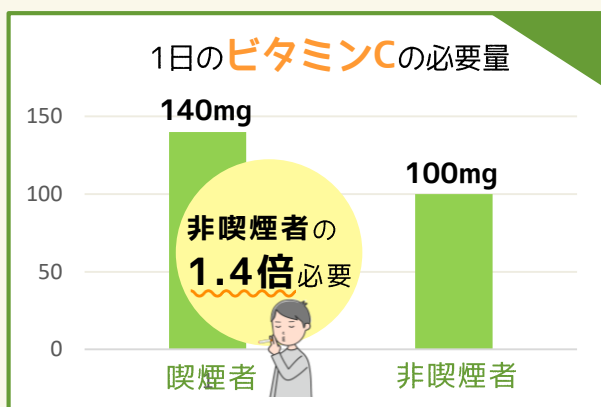
厚生労働省「2024年世界禁煙デーについて」より一部引用

喫煙者は**ビタミンC**の必要量が多くなります

タバコの煙(を吸い込むこと)により
酸化ストレス※1が亢進されるため、
抗酸化作用のあるビタミンCを多く含む食品を
積極的に摂取しましょう!

生野菜・果物・イモ類がおすすめ

※1) 詳しくは、おすすめRecipe<No.8>をご覧ください。
「クリスマスは簡単においしく！」
1年頑張った身体にお疲れ様を〜風邪予防も忘れずに〜PDF」で検索



「体力科学」第 68巻、第2号、153-157(2019)、考察(p.155)。
doi: 10.1093/ajcn/34.7.1347.」より一部引用



加熱をする際は”茹でる以外”

ビタミンCは水に溶けやすい**水溶性**のビタミンなので、
野菜を茹でたり水にさらすと水に溶け出てしまいます。
茹でる以外の加熱方法を選ぶとビタミンCを
効率よく摂れます。

おすすめの加熱方法



炒める



焼く



蒸す

まずは禁煙が基本です。該当する方は同年代よりもビタミンCを多くとりましょう!

Recipe

ひんやり美味しいヨーグルトのアイス

フルーツたっぷり ヨーグルトバーグ



|| 材料 || 15cm×15cmスクエア型1個分(4人分)

プレーンヨーグルト	400g
はちみつ	大さじ2
キウイフルーツ	1/2個
冷凍ミックスベリー	15g
冷凍マンゴー	30g

|| 作り方 ||

1. ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせ4時間～6時間ほど水切りする。
2. ボウルに①とはちみつを加えてよく混ぜる。
3. クッキングシートを敷いた型に②を広げる。厚みの目安は2cm程度。
お好みの大きさに切ったフルーツを乗せて軽くおさえる。
4. 冷凍庫で固まるまで3～4時間ほど冷やす。
5. 4等分に切りわけ、皿に盛り完成。

半量になればOK！

薄くても食べやすいので
お好みの厚さになるように
お好きな型をご使用下さい

今回はプレーンヨーグルトを使用しましたが、
ギリシャヨーグルトなら水切りは不要です。
その場合は200gで使用してください。

コメント

フルーツにはビタミンCが含まれていて、特にキウイやイチゴ等に多く含まれます。
冷凍フルーツはビタミンCが損なわれるように感じますが、急速冷凍により栄養価の損失が
少ないと言われています！冷凍フルーツを活用して効率的にビタミンCを摂りましょう♪
他のフルーツやナッツ、グラノーラ等お好みのトッピングでアレンジをお楽しみください♪

栄養素 (1人分)

エネルギー : 104kcal	食物繊維 : 0.6g
タンパク質 : 3.8g	塩分 : 0.1g
脂質 : 3.0g	ビタミンC : 12.5mg
糖質 : 16.3g	