



2021年10月

## さっぱりキウイサラダ【CAND Report No.69】

仲秋の候、貴社におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。今回は、さっぱりと食べられてビタミンCたっぷりのキウイサラダをご紹介します。

ビタミンCは強い抗酸化作用があり、老化予防にとっても良い食材ですよ。

### 【さっぱりキウイサラダ】調理時間 10分（2人分）

（材料）

- ◆ レタス…1/2 パック
- ◆ サーモン…30g
- ◆ キウイ…1/2 個
- ◆ A：酢…大さじ1と1/2
- ◆ A：塩…少々
- ◆ A：胡椒…少々
- ◆ A：オリーブオイル…大さじ1と1/2

（作り方）

- ① レタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎります。サーモンも1口大に切っておきます。キウイは半月切りか5mm程度の角切りにします。
- ② ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①を加えて合えたら、完成☆

キウイには、100gあたり140mgものビタミンCが含まれています。12歳以降の男女でのビタミンCの推奨量は、1日100mgと食事摂取基準に記載されています。キウイ1個あたり可食部が約100gですので、キウイを1個食べれば1日分以上のビタミンCが摂取できることになります。

ビタミンCは、皮膚や細胞に含まれるコラーゲンの合成に欠かせないビタミンです。コラーゲンはたんぱく質の一種で、細胞の結びつきを強めて、皮膚や腱、軟骨、骨などを丈夫にします。この他、小腸での鉄の吸収率を高めて貧血を予防したり、肝臓の薬物代謝にかかわる酵素を活性化させて解毒作用を高めたりします。

また抗酸化力が強く、血中のLDLコレステロールなどの酸化を抑制し動脈硬化や老化を予防します。<sup>1)</sup>

ビタミンCは身体に長期間蓄積されることはありません。一度に大量に摂取しても吸収率が低下して排泄されてしまうので、毎食こまめに摂りましょう。また、加熱しすぎないことや水にさらしすぎないことに気を付ければ、ビタミンCの損失を防ぐ工夫が出来ます。



CAND®  
Calorie And Nutrition Diary

## News Topics

Produced by  ORTHO MEDICO

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ : <https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

### 【参考文献】

1) 新出真理監修, 「くらしに役立つ栄養学」, 株式会社ナツメ社, 2021 年, p134