

もっとスポーツを推進する会

Just Try

栄養

## 『β-カロチン』

### 【カロチンとは？】

-カロチンは、体内で脂肪組織に貯蔵され、必要な分だけビタミンAに変わる栄養素です。主に緑黄色野菜などの植物性食品に含まれる色素。

-カロチンは、フリーラジカルや活性酸素などと呼ばれる毒素を無害にする働きがあるとされています。

通常、過剰摂取しても問題は起きないとされています。しかし、錠剤による過剰摂取は、ガンの発生率を低下させる効果は無く、かえって発生率を高くするというデータがあります。

-カロチンを摂取する時は、なるべく食物から摂取するように心がけましょう。

### 【-カロチンの働き】

体内で必要なだけビタミンAに変換する。

肺がん・口腔がん・咽喉がん・食道がんに強い予防効果がある。

膀胱がんに強い予防効果と再発防止効果がある。

胃がん・直腸がん・結腸がんに予防効果がある。

いくつかの皮膚がんを予防する効果がある。

心筋梗塞予防

動脈硬化

脳卒中

老人ボケ

### 【-カロチンを多く含む食べ物】

かぼちゃ、にんじん、ケール、ほうれん草



### 【料理方法】

かぼちゃハンバーグ

(材料 4人分)

かぼちゃ 約200g

牛挽肉 約280g

玉ねぎ 約120g

食パン 約60g

卵 1個

片栗粉 適量

塩 5g

こしょう 0.4g

ナツメグ 0.9g

塩 5g

油

(作り方)

1. かぼちゃはレンジで4分間加熱して、皮のまま大きめのみじん切りにする。

2. みじん切りにしたかぼちゃは冷蔵庫で冷やしておくこと。

3. 玉ねぎはみじん切りにして電子レンジで1~2分加熱する。

4. 食パンは牛乳に浸しておく。

5. 牛挽肉をよく練り、2、3、4に調味料を入れてさらによく練る。

6. 型を整えてフライパンで裏表を焼く。

### 【参考資料】

nzkabocha.com

<http://www.nzkabocha.com/>

食育大辞典

<http://www.shokuiku.co.jp/>

治る治る.COM

<http://www.naorunaoru.com/index.htm>

JUST TRY

もっとスポーツを推進する会

ご相談などお気軽にお問い合わせ下さいませ。  
事務局：旭川市東光3条2丁目1-23  
スポーツコンディショニングセンター 重原整骨院東光

0166-33-3087