

## ビタミンをとるには、生？ 加熱？



「野菜は、加熱するとビタミンが減ってしまうので、生で食べた方がよいですね。」という質問を受けることがあります。「水溶性のビタミン類についていえば、そのとおりです。」という回答になります。でも、「野菜を加熱するとやわらかくなって量もたくさんとることができますよ。」と付け加えたくになります。

体に必要な栄養素の代表的なものには、エネルギーをつくりだす「3大栄養素」とよばれる糖質・たんぱく質・脂質があります。これ以外にも「3大栄養素」の働きを助けるなど少量でも重要な役目をしているものに、「微量栄養素」と呼ばれるビタミンやミネラルがあります。

今回は、ビタミンについて考えてみましょう。

ビタミンは、体内で必要な量をすべて合成することができないので、私たちは食べ物からビタミン類をとる必要があります。

ビタミンは、水に溶けやすい「水溶性」と油に溶けやすい「脂溶性」に分けられます。

〔水溶性ビタミン…ビタミンB群、ビタミンC、葉酸、ビオチン、パントテン酸  
脂溶性ビタミン…ビタミンA、D、E、K〕



水溶性ビタミンは、水に溶けやすいので、食材をゆでたり、煮たりすると煮汁にビタミンが溶け出します。脂溶性ビタミンは、油に溶けやすいので、油料理と一緒に食べると吸収率がアップします。

しかし、水溶性ビタミンが加熱などの調理によって失われる量は、ビタミンの種類によって差がありますが、約10～50%とされており、全部が溶け出してしまうのではないのです。生で食べるのと比べれば、加熱すれば水溶性のビタミンの量は少なくなってしまうかもしれませんが、加熱した物からでも水溶性ビタミンは補給できるので、あまり気にしなくてもよいのではないのでしょうか。それと、多くの食品の中には、含まれている量に差はありますが、脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンの両方含んでいます。

となると、生で食べるべきか、加熱して食べるべきか…。

結論、「生で食べてもよいし、加熱して食べてもよいです。両方食べて！」です。



それから、ビタミン類は、野菜や果物だけでなく、他の食品にも含まれています。例えば、ビタミンB群は肉類・魚類・大豆にも多く含まれています。

つまり、色々な食材を食べていけば、ビタミン不足にはならないと思うのですが、いかがでしょう。

