

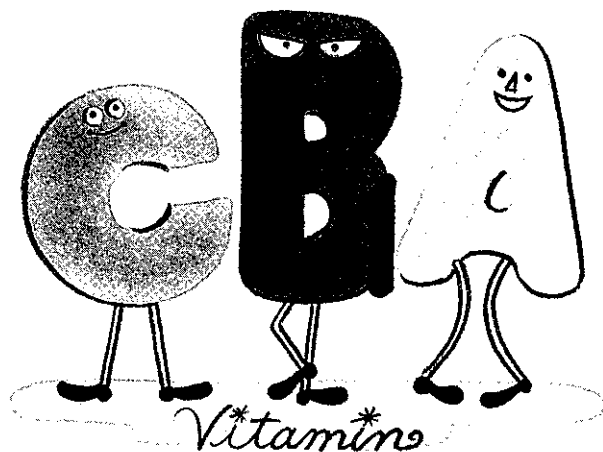
植物油でビタミンの吸収をアップ！

まだまだ、植物油には驚くパワーが秘められています。それは、ビタミンを供給したり、吸収率をアップさせるはたらきです。

まずは成長や視覚、免疫機能に必要なビタミンA。レバーやうなぎ、緑黄色野菜に多く含まれます（緑黄色野菜に含まれるカロチンは体内でビタミンAに変換されます）。

ビタミンAは油に溶ける脂溶性しやうせいビタミンなので、生で食べるより、油で調理したほうがたくさんとれます。たとえば、にんじんを生で食べた場合のビタミンAの吸収率は10%、煮て食べた場合は30%ですが、油といっしょに食べると吸収率は50〜60%にもアップします。

また、植物油を使った料理は、ビタミンB₁の確保にも効果的。ご飯やパンなどいわゆるでんぷん質の食べものを消化するためには、大量のビタミンB₁が必要です。しかし、消化のためにビタミンB₁が消費されてしまうと、からだに必要な分が確保できなくなることも。



ビタミンB₁が不足すると、食欲不振や疲れやすいなどの症状があらわれます。おかずをとらずに、パンやおにぎりだけで食事をすませる現代人によく見られる症状ですね。植物油は、このビタミンB₁の消費を節約してくれるのです。

さらにはビタミンC。ビタミンCは熱で壊れてしまうのですが、植物油は短時間で加熱調理ができるので、ビタミンCの破壊を最小限に抑えます。また、植物油が食材の表面をおおって、熱や空気からもビタミンCを守ってくれます。

ピーマンやほうれん草、ブロッコリーなど、ビタミンCを多く含む野菜の調理には、植物油がもってこいというわけです。