

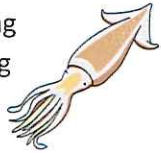
ビタミンE

- ☆強力な抗酸化作用があり、細胞を酸化から守る
- ☆老化予防や抗ガン作用、血行促進作用が期待できる
- ☆ビタミンCと合わせると、Eの抗酸化力がアップする

ビタミンEを多く含む主な食品(100g相当)

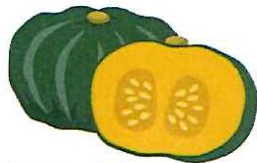
魚介

- ウナギのかば焼き.....4.9mg
- ツナオイル漬け缶.....2.8mg
- イカ.....2.1mg
- アユ.....1.2mg



野菜

- モロヘイヤ.....6.5mg
- 赤ピーマン.....4.3mg
- かぼちゃ.....2.2mg
- ほうれん草.....2.1mg



その他

- ひまわり油.....3.87mg(10g相当)
- アーモンド.....3.10mg(10g相当)
- 落花生.....1.01mg(10g相当)
- オリーブ油.....0.74mg(10g相当)



※成人男性推奨量:7.0mg、成人女性推奨量:6.5mg

ビタミンEと一緒にとりたい栄養素&とり方

抗酸化力がアップし、美肌効果が高まる

+
ビタミン
C

ビタミンEには強い抗酸化力があるが、ビタミンCは、その抗酸化力作用をもっと高めてくれる。どちらも肌に良い効果をもたらす栄養素なので、合わせてとることで美肌効果がアップ。ビタミンCは熱に弱いため、調理する際は加熱は短時間で済ませて。

豊富な食品

- 緑黄色野菜
- いも
- 果実
- など



抗酸化力がアップし、若返り効果が高まる

+
セレン

セレンはミネラルの一種。酸化した脂質を分解するために欠かせない成分であり、強力な抗酸化力をもつ。同じく抗酸化作用のあるビタミンEと合わせると効果が増大。細胞の老化を防ぎ、若返り効果がアップする。血管がもろくなる動脈硬化を防ぐ働きもある。

豊富な食品

- アジ
- 食パン
- カキ
- パスタ
- など



ビタミンAの働きを高め、目の疲れを回復する

+
ビタミン
A

ビタミンEには、ビタミンAの効果をも高める作用がある。ビタミンAは目の働きを助け、網膜などを健康に保つため、疲れ目やドライアイなどに効果的。ウナギやほうれん草などには、ビタミンEもAも豊富に含まれており、一度に摂取できておすすめ。

豊富な食品

- レバー
- あしたば
- うなぎ
- ほうれん草
- など



知っとく！調理や食事のひと工夫

ビタミンEが豊富な

植物油は、早めに使い切る

ビタミンEは、オリーブ油やごまなどの植物油に多く含まれるため、調理油に使うのがおすすめ。

ただし、古くなるにつれて少しずつ酸化して、老化をまねく過酸化脂質を生み出します。2~3ヶ月を目安に、早めに使い切りましょう。