# 食べ物・栄養新聞

2016年度
第9号

田宮病院 栄養管理室
2016年12月1日発行

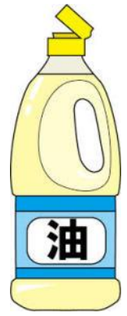
# ビタミンE

ビタミンEは、体のサビつき・老化を防ぐ働きがあります。動脈硬化の予防も期待されています。
またビタミンEには、血行をよくする働きがあるため、血行不良によって生じる、肩こりや、頭痛、冷え症などの改善効果も期待されています。

## ビタミンEを多く含む食品

鮭1切：5mg

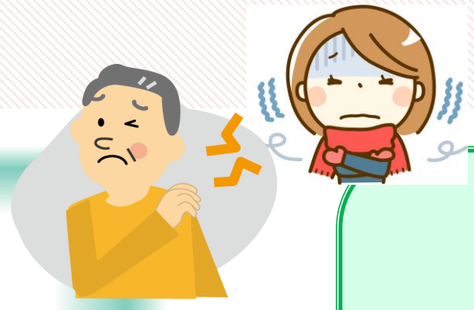
かぼちゃ3切（60g）：3．0mg




油：大さじ1
：4．0mg

かれい1切：3．8mg

アーモンド10粒4．4mg

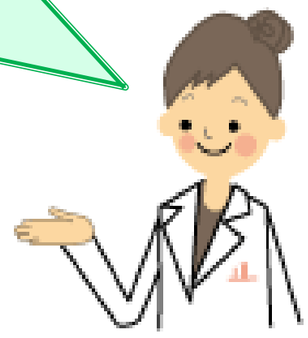


ビタミンEが
**不足**すると・・・

血液成分の膜が弱まり、
貧血を起こしたり、
ごくまれに感覚障害、
神経障害が起こります。

〈ビタミンEの1日の摂取基準〉

成人男性：8～9mg

成人女性：8mg

ビタミンEを多く含む鮭やかれいのような魚には、美と健康に役立つEPAやDHAという栄養も含まれています。
EPAやDHAには・・・
◎ダイエット効果　◎老化防止
◎冷え症改善　◎精神的安定
と、様々な効果がありますよ。