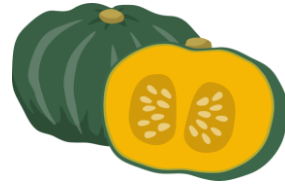


ビタミンE



推奨量: 目安量
男性: 6.5mg
女性: 6.0mg

- ・強い抗酸化作用により細胞の酸化を防ぐ
- ・血行を促進する

植物油に多く含まれ、油の酸化を防止する。時間が経つとビタミンE自体が酸化されてしまい、本来の抗酸化作用が期待できないため、油は早めに使うのがよい。またビタミンCと一緒に摂ると、ビタミンEがもつ抗酸化力をさらに高めてくれる。

うなぎ蒲焼(1串:4.9mg) はまち(1切れ:4.1mg)
西洋かぼちゃ(80g:3.9mg) アボガド(1/2個:2.9mg)
アーモンド(約20粒:9.4mg) 落花生・煎り(30g:3.2mg)
ひまわり油(大さじ1杯:4.6mg) 紅花油(大さじ1杯:3.3mg)

