

栄養だより ストレスについて

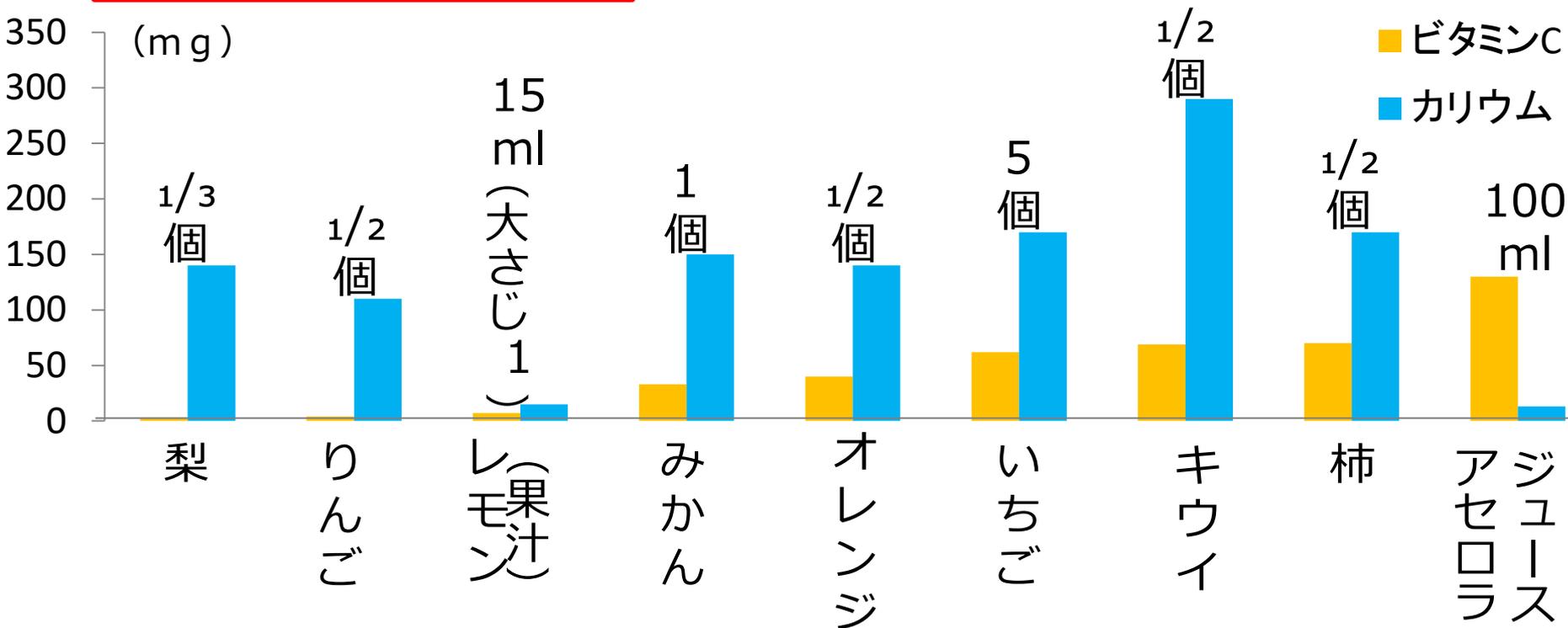
2022年4月号

理由もなくイライラしたり、身体がだるくなることはありませんか？
もしかするとビタミンC不足によるストレスかもしれません…
今回はビタミンCとカリウムの関係性について紹介します。



ビタミンCとカリウム

* 1食当たりのビタミンCとカリウムの量です
グラフ上の数字は1日の目安量です



ビタミンCには、**ストレスに抵抗するためのホルモンの合成**を促す働きがあります。

アセロラは果物の中でも特にビタミンCが豊富です



- ・カリウム含有量は少なく、ビタミンCの含有量が多い
- ・スーパーで見かけることは少なく、入手しづらい

ビタミンCを手軽に摂取するのにアセロラジュースがおすすめ！



ビタミンC含有量が多いため、少ない量で十分なビタミンCが確保できます！

100mlあたりの栄養価

エネルギー	38kcal
炭水化物	9.4g
ビタミンC	130mg
カリウム	約10mg
リン	10mg未満

* 掲載許可取得済

他にもビタミンCが含まれている飴やガムも市販で販売されています



- ・ビタミンCは主に野菜や果物に多く含まれているため、カリウム制限のある透析患者さんは摂取しづらい成分のひとつです
- ・透析患者さんのビタミンCの1日平均摂取量は27mg前後だと言われています。1日100mgを目安に摂取しましょう