

## ●もみじおろしとビタミンC



だいこんとにんじんの「もみじおろし」では、にんじんのアスコルビナーゼがだいこんのビタミンCを破壊するため栄養的には好ましくありません。アスコルビナーゼは、きゅうり、カリフラワー、春菊、かぼちゃ、キャベツ、バナナ、りんごなどにも多く含まれています。これらと一緒にビタミンCの多い野菜・果物をミキサーにかけると、ビタミンCの損失が大きくなります。ただし、アスコルビナーゼは酸性で活性が抑制されるので、ビタミンCの損失を防ぐには、食酢やかんきつ類を加えると良いでしょう。

【参考】 食べ物と健康 I (2007)、独立行政法人 国立健康・栄養研究所、(株)南江堂、p180