

平成 26 年 5 月 1 日

よく耳にする栄養素のうちの1つに「ビタミン」があります。ビタミンは体が正常に機能するために欠かせません。食事が偏っていたり、ストレスや疲労の多い生活を続けていたりすると、気づかない間にビタミンが不足しているかもしれません。

今回は『ビタミン』についてお話しします。



● ビタミンにはどんな種類があるの？

ビタミンには油に溶けやすい脂溶性ビタミンと水に溶けやすい水溶性ビタミンがあります。

脂溶性ビタミン

体内に蓄積しやすいため、不足しにくいですが、摂りすぎると頭痛、吐き気などの過剰症を起こすことがあります。

ビタミンA、ビタミンD
ビタミンE、ビタミンK

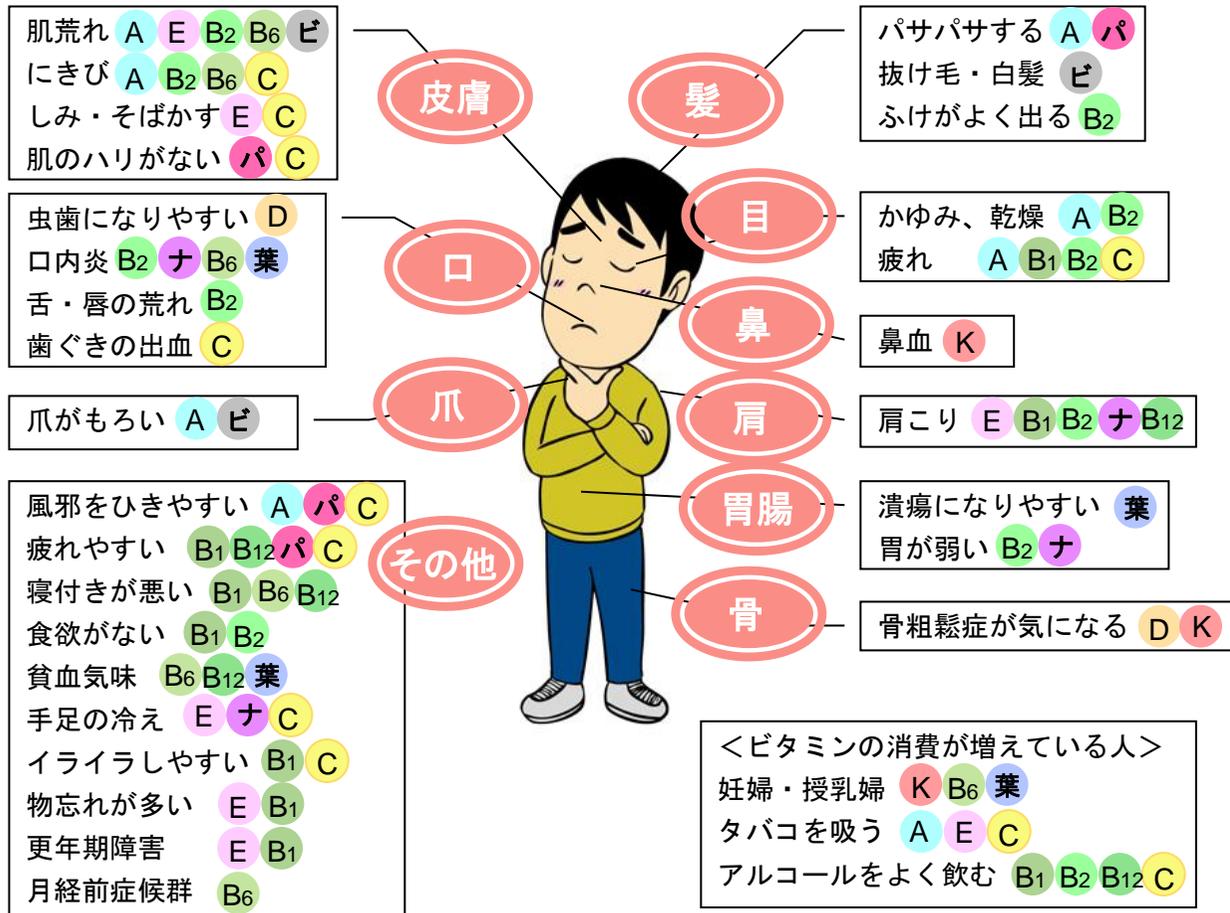
水溶性ビタミン

過剰に摂取しても尿の中に排泄されるため、過剰症は少ないですが、不足することがあります。

ビタミンB1、ビタミンB2、パントテン酸、
ビタミンB6、ビタミンB12、ナイアシン、
ビタミンC、葉酸、ビオチン

● ビタミンが不足するとどうなるの？

ビタミンが不足したときの症状を簡単にまとめています。チェックしてみましょう。



● ビタミンのはたらきとビタミンを含む主な食品

ビタミンA

皮膚や粘膜を正常に保つ
免疫機能の維持する
目のはたらきを助ける



A

ビタミンE

抗酸化作用により、血管を丈夫に保つ
血行をよくする

うなぎ、かぼちゃ、アボカド、落花生

E

ビタミンD

カルシウムの
吸収をよくする



D

ビタミンK

カルシウムが骨から溶け出すのを防ぐ
出血したときに血液が固まるのを助ける

かぶの葉、小松菜、抹茶、ほうれんそう

K

ビタミンB1

糖質を分解し、
エネルギー
にかえる



B1

ビタミンB2

脂肪の燃焼を促進する
皮膚や粘膜を正常に保つ



B2

ビタミンB12

葉酸のはたらきを助ける

牛レバー、鶏レバー、牡蠣、さんま、牛乳

B12

ビタミンB6

たんぱく質の代謝を助ける
神経の機能を正常に保つ
アレルギーの予防・改善

牛レバー、鶏ささみ、バナナ

B6

ナイアシン

アルコールの分解や糖質、脂質の代謝を助ける

牛レバー、豚ロース、かつお、まぐろ

ナ

パントテン酸

糖質、脂質などの代謝を助ける
善玉コレステロールを増やす

鶏レバー、豚レバー、さつまいも

パ

ビオチン

糖質などの代謝を助ける、皮膚の炎症を抑える

牛レバー、卵、くるみ、きなこ

ビ

葉酸

細胞を作り出す核酸を合成する
健康な赤血球をつくる

牛レバー、豚レバー、ほうれんそう

葉

ビタミンC

免疫力を高める
コラーゲンの生成を助ける



C

脂溶性ビタミンは油に溶けやすく、油脂と一緒に摂ることで吸収されやすくなります。熱に対して安定で、加熱による損失が少ないのが特徴です。一方、水溶性ビタミンは熱に弱く、火を加えると壊れてしまうことがあります。また、水溶性ビタミンは水に溶けやすく流出しやすいため、手早く茹でるなど工夫することで効率よく摂取していきましょう。

<参考資料> 東邦薬品 おもてなし 2014年4月 vol.4