



今回のテーマ

ビタミン



ビタミンは体の健康を維持するために必須な栄養素です。
三大栄養素（糖質・脂質・たんぱく質）の代謝を助ける働きをしており、ミネラルと並んで微量栄養素といわれます。
体の中でほとんどつくることができないので、食べ物からとることが必要です。

ビタミンの種類

ビタミンは脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンに分類されます。

脂溶性ビタミン

ビタミンA
ビタミンD
ビタミンE
ビタミンK



脂溶性ビタミンの特徴

過剰症が生じやすい

- 油に溶けやすいビタミン
→油とともに調理して摂取することで吸収率が高まる。
- 熱に強い
- 体内に貯蔵される時間が水溶性ビタミンと比べ長い
→多量に摂取すると過剰症を引き起こす可能性があるの
で、サプリメントなどで補給する場合は注意が必要。

水溶性ビタミン

ビタミンB群

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

ビタミンC



水溶性ビタミンの特徴

欠乏症が生じやすい

- 水に溶けやすいビタミン。水洗いによる損失が大きい
→野菜や果物は水で洗すぎないように気をつける。
- 熱に弱い
→熱を加えない生サラダとして食べると良い。
- 多量に摂取しても余分な量は尿として排出されてしま
う



ビタミン様作用物質という言葉は聞いたことがありますか？



ビタミン様作用物質とは、ビタミンと似た作用を示しますが、ビタミンとは違って生体内で合成される物質のことです。また、ヒトでは欠乏症は起こりにくいです。

✿ビタミン様作用物質の種類✿

ビタミンP・・・コラーゲンを作る働きがあるビタミンCを助け、毛細血管を健康で丈夫にする働きがある。

ビタミンQ・・・脂溶性の栄養素。食べ物からエネルギーを作り出すときに必要な栄養素。

コリン・・・肝臓に脂肪がたまるのを防ぎ、神経系の伝達を促す。

・・・・等

**ビタミンの働き、欠乏症・過剰症
多く含む食べ物**

ビタミンは全部で13種類あり、働きもそれぞれ違います。
偏らないようにまんべんなく摂取することが大切です。

ビタミンの種類	働き	欠乏症	過剰症	多く含む食べ物	
脂溶性ビタミン	ビタミンA	・視力に関係 ・皮膚や粘膜の保護	・夜盲症 ・角膜乾燥症 ・角化症	・レバー ・うなぎ ・緑黄色野菜	
	ビタミンD	・骨や歯の形成に役立つ	・くる病 ・骨軟化症	・あんこう肝 ・サケ ・きのこ類	
	ビタミンE	・抗酸化作用による老化防止	・黄疸(乳幼児)	・植物油 ・アーモンド	
	ビタミンK	・血液凝固能保持 ・骨の形成	・出血傾向	・溶血性貧血 ・吐き気	・納豆 ・ほうれん草
水溶性ビタミン	ビタミンB1	・糖質の代謝を助ける	・脚気(しびれ、むくみ)	・豚肉 ・大豆	
	ビタミンB2	・脂質の代謝を助ける	・口角炎 ・皮膚炎	・レバー ・卵	
	ビタミンB6	・たんぱく質の代謝を助ける	・口角炎 ・舌炎	・末梢神経障害	・まぐろ ・かつお
	ビタミンB12	・神経機能の維持 ・造血	・巨赤芽球性貧血	・レバー ・貝類	
	ナイアシン	・三大栄養素の代謝を助ける	・ペラガラ(皮膚炎、下痢)	・皮膚発赤作用	・かつお ・落花生
	パントテン酸	・三大栄養素の代謝を助ける	・皮膚炎 ・末梢神経障害	・レバー	・納豆 ・アボカド
	葉酸	・アミノ酸代謝を助ける	・巨赤芽球性貧血	・レバー	・ほうれん草
	ビオチン	・三大栄養素の代謝を助ける	・脱毛 ・皮膚炎	・レバー ・大豆	・レバー ・大豆
ビタミンC	・コラーゲンの合成 ・免疫機能の増強	・壊血病 ・貧血	・下痢	・ブロッコリー ・柑橘類	

ビタミンK
ビタミンKは血液を凝固させる働きがあるので、ワーファリン(血液をサラサラにする薬)を飲んでいる方は、納豆やクロレア、青汁を控える必要があります。

ワーファリン + 納豆

ビタミンB12
ビタミンB12が不足している高齢者では、ワクチンの効力が弱く、肺炎球菌に感染しやすくなります。

ビタミンD
ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、日光を浴びることで体内でビタミンDを作ることができます。しかし紫外線を浴びすぎると体によくない影響があるので浴びすぎには注意が必要です。
**両手のひらに1日1回、日向の場合：約15分
日陰の場合：約30分が目安です。**

※サプリメントの利用について
ビタミンを補うために、手軽に補給できる食品としてサプリメントを利用されている方も多いと思います。しかし、サプリメントと薬を併用することで有効成分が重なり過剰に摂りすぎてしまう可能性もあります。サプリメントを利用する際は、医師や薬剤師に相談しましょう。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
(株)リライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:坂口

