



# ～ 水しぶき知っとく情報 ～

かつぱの知恵袋

## 『ビタミン』について

### ◆ビタミンてなに？ 『大切な体の潤滑油』

ビタミンというと、まず“活力”とか“健康”をイメージする方も多いでしょう。実際に、ビタミンの「ビタ」(VITA)は、「生命」とか「活力」を意味する言葉で、**生命に不可欠な物質**という意味をこめて名づけられました。**ビタミンは三大栄養素である脂肪、糖質、たんぱく質**などとともに人間が生きていくうえで**必要不可欠な栄養素の一つ**なのです。体の中でビタミンは**三大栄養素の代謝を助ける働き**をしており、“潤滑油”のような働きをしています。ミネラルと並んで**微量栄養素**といわれます。微量でも、その役割は大きいので、**不足すると病気に結びついてしまう**こともあります。ほとんどのビタミンは、体の中ではつくり出せないで、どうしても食べ物など外から摂取しなければなりません。日常の生活の中で、いつも**ビタミンの補給を考える**ことがとても大切です。

ビタミンはからだの潤滑油



### ◆ビタミンの種類 - 水溶性ビタミンと脂溶性ビタミン

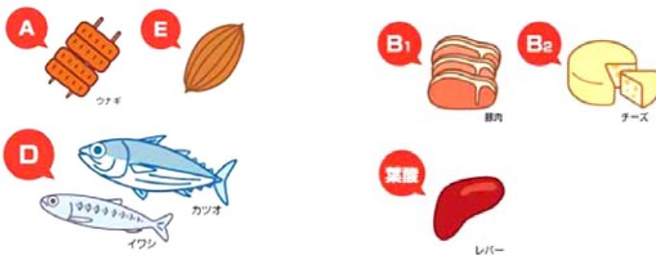
ビタミンには大きく分けて全部で**13種類**あります。水に溶けるビタミン『**水溶性ビタミン**』と油に溶けるビタミン『**脂溶性ビタミン**』があります。**脂溶性ビタミン**にはビタミンA、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンKの**4種類**があり、ダイエットなどで極端に油を抜いた食事をした場合には、**摂取不足を招く恐れ**があります。**水溶性ビタミン**は**9種類**あり、体に余分なものは尿と一緒に排泄されてしまうのでとり過ぎによる過剰症の心配はありません。体内での蓄積量が少ないため、欠乏しやすいという特徴があります。

脂溶性ビタミンのはたらき

	はたらき	含まれる食品	過剰症	欠乏症
ビタミンA	● 目の機能維持 ● 成長促進 ● 皮膚や粘膜細胞の維持	レバー、卵、うなぎ、緑黄色野菜、焼き海苔	皮膚乾燥、脱毛、頭痛、骨痛、筋肉痛、倦怠感	夜盲症、眼球乾燥、成長障害、生殖機能異常
ビタミンE	● 酸化防止作用 ● 血流改善作用	アーモンド、バター、小麦胚芽	知られていない	溶血性貧血、筋力低下、神経障害
ビタミンD	● カルシウムの吸収を高める	マグロ、イワシ、乳製品、卵黄、きのこ類	高カルシウム血症	くる病、骨軟化症、歯の形成不全、低カルシウム血症
ビタミンK	● 血が固まるのに重要 ● 骨形成に重要	あま海苔、緑黄色野菜、枝豆	知られていない	出血傾向

水溶性ビタミンのはたらき

	はたらき	含まれる食品	過剰症	欠乏症
ビタミンB <sub>1</sub>	糖質のエネルギー代謝に関係	豚肉、レバー、ごま、大豆、うなぎ、ピーナッツ	毒性は報告されていない	脚気、頻脈、心不全、心肥大
ビタミンB <sub>2</sub>	脂質、アミノ酸、糖質の代謝に関係	レバー、卵、緑黄色野菜、納豆、うなぎ	毒性は報告されていない	口角炎、口内炎、舌炎、脂漏性皮膚炎
ビタミンB <sub>6</sub>	アミノ酸代謝に関係	魚、レバー、ニンニク、牛乳	神経毒性、光線過敏症	末梢神経炎、けいれん、貧血
ビタミンB <sub>12</sub>	核酸の合成、代謝に関係	レバー、かき、牛肉、豚肉、チーズ	毒性は報告されていない	巨赤芽球性貧血、神経系障害、高ホモステイン血症
葉酸	アミノ酸、核酸塩基、血球の再生に必要	レバー、卵黄、牛乳、豆類	蓄積性や毒性は報告されていない	巨赤芽球性貧血、高ホモステイン血症
ナイアシン	糖質、脂質、アミノ酸代謝に関係	カツオ、マグロ、ピーナッツ、レバー	蓄積性はないとされている	ペラグラ
ビタミンC	コラーゲン生成に関係、酸化防止作用	柑橘類、イチゴ、緑黄色野菜、じゃがいも	蓄積性はないとされている	壊血病



### ●まとめ

野菜・魚介類・動物性食品などバランスの良い食生活を送っていれば、心配無用です。サプリメントはあくまでも不足分を補うために使用するものです。サプリ主食はぜったいダメ！  
心身の不調が食生活から来ていないか食事と栄養成分を、一度見直してみましよう☆