

ビタミンと健康

★ビタミンとは★

ビタミンとは、人が必要とする栄養素のうち、タンパク質、脂質、炭水化物、無機質および水以外に必要とされる微量の有機物の総称で、健康維持には欠かせない物質です。

体内ではほとんど作られないため、食品などから摂取する必要があります。

現在、13 種類が確認されており、不足した状態が続くと欠乏症になります。日本では、通常の食生活であれば、食品から適切にビタミンを摂取でき、ビタミン欠乏症は少ないといわれています。

★ビタミンの種類★

	名称	機能・はたらき	欠乏すると	多く含む食品
脂溶性ビタミン	ビタミン A	目の正常な機能の維持 皮膚・粘膜の正常維持 成長・分化	夜盲症 皮膚・粘膜の乾燥 成長障害	ほうれん草、西洋カボチャ、ニンジン、レバー、本まぐろ鰻
	ビタミン D	カルシウム・リンなどのミネラル代謝 骨代謝	くる病、骨軟化症 *日光に当たる時間が短いと不足しやすい	鮭、鰻、さんま、きくらげ、本まぐろ
	ビタミン E	不飽和脂肪酸の酸化を防止（抗酸化作用）	神経・筋障害（まれ）	植物油、西洋カボチャ、赤ピーマン、はまち、鰻
	ビタミン K	血液凝固や骨形成に関与	出血傾向、骨粗鬆症	ほうれん草、小松菜、納豆、ブロッコリー
水溶性ビタミン	ビタミン B1	糖質の代謝に関与 皮膚や粘膜の健康維持	脚気 ウェルニッケ脳症	豚肉、鰻、玄米、マカロニ、豆腐
	ビタミン B2	成長促進 皮膚・粘膜の保護	成長障害 皮膚炎・口内炎	レバー、鰻、牛乳、さんま、納豆
	ビタミン B6	タンパク質・炭水化物・脂質の代謝に関与 ホルモン調節因子	皮膚炎・口角炎 貧血	豚肉、まぐろ、鶏むね肉、牛ヒレ、はまち、バナナ
	ビタミン B12	アミノ酸・脂質などの代謝に関与	悪性貧血 神経障害	しじみ、あさり、レバー、さんま、さば、いわし
	ビタミン C	コラーゲン合成 抗酸化物質 鉄の吸収を高める	倦怠感・疲労感 壊血病	赤ピーマン、キウイ、ブロッコリー、イチゴ、菜の花、ミカン
	葉酸	DNA・RNA 合成やアミノ酸代謝等に関与	貧血、神経障害 胎児の神経管閉鎖障害	とうもろこし、ほうれん草、枝豆、ブロッコリー、レバー
	パントテン酸	補酵素の構成成分	成長停止 *通常ほとんど不足しない	レバー、鶏むね肉、たらこ、納豆、玄米
	ビオチン	様々な代謝に関与	食欲不振、うつ症状 *通常ほとんど不足しない	レバー、カレイ、卵、さんま、落花生、ブロッコリー

★ビタミンを効率よく摂取するには？★

調理方法を工夫する

- ・ビタミンBやビタミンCなどの水溶性ビタミンは、洗う・ゆでる・煮るなどで水に流れ出てしまいます。
⇒野菜は「**蒸す**」とGOOD！
電子レンジ加熱もビタミン流出が少なくなります
- ⇒**野菜スープ**など、汁ごと食べられる調理ならGOOD！
- ・脂溶性ビタミンは、油との相性がよく、一緒に摂ることで吸収率が上がります。
⇒ドレッシングをかける、炒め物・揚げ物にするとGOOD！



旬の食材を食べる

- ・旬の野菜は、そうでない時期のものと比較して栄養価が高いことが知られており、ビタミンの含有量も2～3倍変わるものもあります。
- ⇒野菜は、**旬のもの**を取り入れるとGOOD！



冷凍野菜の活用

- ・冷凍野菜の多くは旬の時期に収穫したものを急速冷凍しているので、生野菜を買いに行く時間がなくても大丈夫！

様々な食品を料理に取り入れる

- ・ビタミンをはじめとした様々な栄養素をまんべんなくとるには、偏食を避け、様々な食材を食事に取り入れることが大切です
- ⇒主食・主菜・副菜・汁物の「**定食スタイル**」を意識するとGOOD！



★ビタミンにまつわる落とし穴★

サプリメントや
栄養機能食品など
の濫用



「身体にいいから」とサプリメントや栄養機能食品ばかりをとると、脂溶性ビタミンなどは過剰摂取になり**健康障害を起こす**ことがあります。また、サプリメントは薬剤とは異なり、含有量や吸収率などが明確でないものもあるため、注意が必要です。

ビタミン摂取の基本はバランスのよい食事から。インターネットや広告には誤った健康情報も多く見受けられます。情報に振り回されず、サプリメントは**補助的**に。

偏食やダイエット
によるビタミン
不足



極端な偏食や、特定の食品を制限するようなダイエットは身体に負担をかけます。**栄養バランスが崩れる**ことでビタミン不足に陥るケースもあるため、注意しましょう。