



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

ビタミン

上手にビタミンを摂って健康に

ビタミンは、様々な体内機能の維持に働き、エネルギーや体の組織を作るための代謝に関わっています。体内で必要な量はごくわずかですが、必要量が満たされないと、特有の欠乏症を引き起こしてしまいます。最近では、サプリメントの利用が広がり、ビタミンを摂取しやすくなりました。しかし食事以外から摂りすぎると、逆に過剰症となってしまうビタミンもあるのです。ビタミンを知って、上手に健康に役立てましょう。

■ビタミンとは？

ビタミンは一般的に、大きく2種類に分類されます。

水溶性ビタミン

1. 水に溶けやすい

水溶性ビタミンは、水にとけやすい特徴があるので、野菜などを水で洗う際は素早く洗いましょう。煮物も汁に水溶性ビタミンが溶け出しているため、汁もむだなくいただきます。

2. 熱に弱い

水溶性のビタミンは熱に弱いので料理には工夫が必要です。なかでもビタミンCが有名で、なるべくなら加熱せず、そのまま食べましょう。

3. 過剰症の心配は少ない

水溶性ビタミンはたとえ必要以上摂取しても、余分な量は尿と一緒に排出されるので過剰症の心配はありません。ただし必要量の何十倍とあまりに大量に摂取するとビタミンB2で知覚障害、ビタミンCで下痢などの症状がまれに生じることもあるそうです。



脂溶性ビタミン

1. 油に溶けやすい

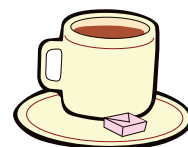
脂溶性ビタミンは油になじむ性質があります。水に溶けることもないので水洗いをして大丈夫です。油脂と一緒にすることで吸収率はアップします。油を使った調理法などがおすすめです。

2. 熱にも比較的強い

ビタミンの特徴としてそもそも熱にはそれほど強くはないのですが、それでも脂溶性ビタミンは比較的熱による損失の少ないビタミンです。

3. 取りすぎは過剰症を引き起こす

脂溶性ビタミンは摂取後も48時間程度体内で貯蔵されます。そのため多量に摂取すると過剰症を引き起こします。過剰症は肝臓などで貯蔵できなくなったビタミンが他の必要としない器官にまで流れてしまうことが原因でおきます。



ベスト・アドバイザー

水溶性ビタミン (水に溶け、ほとんど体外に排出される)

名称 (成人1日あたりの推奨量)	主な働き	欠乏症	多く入っている食品
ナイアシン (男15mg) (女12mg)	糖、脂質、たんぱく質の代謝に関わる 肌や粘膜の健康を保つ	口内炎、皮膚炎	肉類、レバー、かつおさば、ピーナッツ、そば
葉酸 (男女240 μ g)	血を造る作用 アミノ酸の代謝	貧血、口内炎、 妊娠初期の不足は胎児に影響を起す可能性がある	緑黄色野菜、豆、レバー (熱に弱いため、サラダなどがおすすめ)
パントテン酸 (男6mg) (女5mg)	糖質・脂質の代謝に関わる	(腸内細菌から合成されるので一般的な食事での欠乏はない)	レバー、アボカド、大豆 納豆、魚介 (コーヒーやお酒で消費されやすい)
ビタミンC (男100mg)	抗酸化作用 コラーゲンの合成 シミ・ニキビや風邪を防ぐ	壊血病、風邪、肉体疲労	赤ピーマン、ブロッコリーなどの緑黄色野菜 アセロラ、柑橘などの果物
ビタミンB ₁ (男1.3mg) (女1.1mg)	糖質の代謝を助ける 神経の働きを正常にする 集中力、記憶力の向上	脚気、食欲不振 だるさ、疲労、むくみ	豚ヒレ肉、玄米、ごま、大豆、そば、鰻
ビタミンB ₂ (男1.6mg) (女1.2mg)	糖質・脂質の代謝 肌や粘膜の生成 疲労回復	口内炎、舌炎 脂漏性皮膚炎など 粘膜のただれ	豚レバー、鰻、カレイ卵黄、魚類、納豆 (激しい運動、多量飲酒、ストレスが多い人は積極的に摂取したほうが良い)
ビタミンB ₆ (男1.4mg) (女1.2mg)	アミノ酸の代謝 神経伝達物質を合成する	アミノ酸代謝異常 脂漏性皮膚炎 アレルギー症状	ささみ、レバー、まぐろの赤身
ビタミンB ₁₂ (男女2.4 μ g)	血を造る機能 アミノ酸の代謝 たんぱく質の合成	貧血、出血性疾患、 胃を手術した方・高齢の方は胃から吸収しにくくなる	レバー、あさり、しじみなどの魚介

脂溶性ビタミン (過剰に摂取すると体内に蓄積される場合がある)

名称 (成人1日あたりの推奨量)	主な働き	欠乏症	過剰症	多く入っている食品
ビタミンA (男850 μ g) (女700 μ g)	目や味覚の健康維持 肌や粘膜の健康維持 抗酸化作用 (β カロチン)	夜盲症 (暗い所で物を見る) ニキビ、肌の乾燥 抵抗力の低下	食欲不振、めまい、 下痢、頭痛など (β カロチンからの摂取なら過剰はない)	豚レバー、鰻、 β カロチン (かぼちゃ、モロヘイヤ、ほうれん草、人参などの緑黄色野菜)
ビタミンD (男女5.5 μ g)	カルシウム・リンの吸収を高める 筋肉の機能向上	骨粗しょう症 動脈硬化 骨軟化症	顔色が悪くなる 便秘	あんこうの肝、鮭、鰻、きくらげ、生卵 (油やナッツ類と一緒に摂ると吸収が良くなる)
ビタミンE (男7mg) (女6.5mg)	老化を防ぐ抗酸化作用 善玉コレステロール増加 血行促進、貧血予防	肩こり、冷え シミ 溶血性貧血	血液凝固障害	植物油、かぼちゃ、鰻、アーモンド、モロヘイヤ
ビタミンK (男75 μ g) (女65 μ g)	骨の代謝 骨の石灰化	血液が固まりにくくなる	血圧低下、嘔吐 (ただし、食事から摂りすぎることはない)	納豆、モロヘイヤ、わかめ、煮干し、抹茶、緑茶

そのほか、炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、植物繊維もバランス良く摂りましょう。

● μ gはmgの1000分の1

※参考資料 :<http://vitamine.jp/bitat/suiyou.html>