

●ビタミンについて

ビタミンは、体の機能を正常に維持するために不可欠な栄養素で、血液や粘膜、骨などの健康を保ち、新陳代謝を促す働きをしています。必要量はごくわずかですが、体内でほとんど合成されないか、合成されても必要量に満たないため、必ず食品から摂取しなくてはなりません。

●ビタミンの種類と主な働き

ビタミンは大きく2種類に分類されます。今回は『脂溶性ビタミン』について紹介します。

<脂溶性ビタミン>

脂溶性ビタミンは、油と一緒に摂取すると吸収率が上昇します。また肝臓に蓄積されるため、通常の食生活では摂りすぎる心配はありませんが、サプリメントなどで大量に摂りすぎることがあり、過剰症を起こすものがあるため、注意が必要です。



ビタミンA

- ・働き：皮膚・粘膜を健康に保ち、感染症を予防する。薄暗いところで視力を保つ。
- ・欠乏症：夜盲症(暗順応が障害され、暗闇での視力が衰える)、眼球乾燥、成長障害など
- ・過剰症：皮膚乾燥、脱毛、頭痛、筋肉痛、倦怠感など
- ・多く含む食品：緑黄色野菜、バター、牛乳、チーズ、レバー、卵など



ビタミンD

- ・働き：カルシウムやリンの吸収を促進し、正常な発育に関わる。紫外線に当たると皮膚に生成され、肝臓に蓄えられる。
- ・欠乏症：くる病・骨軟化症(弱い骨ができてしまう)、歯の形成不全、低カルシウム血症など
- ・過剰症：高カルシウム血症
- ・多く含む食品：イワシ、カツオ、マグロ、サンマ、きのこ類など



ビタミンE

- ・働き：強い抗酸化作用で、細胞の老化を予防する。カロテンの酸化を防ぎ、生体膜を健全に保つ。
- ・欠乏症：溶血性貧血(赤血球が破壊される貧血)、筋力低下、神経障害
- ・過剰症：摂取量の2/3が便として排泄されるため、過剰症はほとんどない。
- ・多く含む食品：大豆、玄米、綿実油、緑黄色野菜、うなぎの蒲焼、アーモンドなど



ビタミンK

- ・働き：血液凝固作用に補酵素として作用する。肝臓で作られるプロトロンビン(血液凝固因子)生成に必要。骨代謝にも関わる。
- ・欠乏症：出血が止まりにくくなる
- ・過剰症：過剰に摂取しても毒性はないため、過剰症はない
- ・多く含む食品：納豆、ブロッコリー、ほうれん草、肉類など