



## ビタミンについて知ろう

Vitamin

ビタミンは、生物の生存・生育に微量に必要な栄養素のうち、その生物の体内で十分な量を合成できない炭水化物・タンパク質・脂質以外の有機化合物の総称です。正常な生理機能の維持に必要不可欠な存在で、13の種類があり、各ビタミンはそれぞれ異なる生理的役割を担っています。食事からの適切な摂取が重要で、過不足のない摂取が求められます。

### 脂溶性ビタミン <4種類>

脂溶性ビタミンは、水に溶けにくく、体に蓄積されやすいのが特徴です。脂肪組織や肝臓に貯蔵されやすく、摂り過ぎると過剰症を引き起こす可能性もあります。

一般的な食事だけでは、ビタミンの過剰摂取はまず起こりません。しかし、特定の食品のとり過ぎや、ビタミン剤の飲み過ぎによって生じることがあるので注意が必要です。

名前	主な役割	主な食品
ビタミンA	皮膚・粘膜の健康維持	レバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草など
ビタミンD	カルシウムの吸収、骨の健康維持	鮭、しらす、しいたけなど
ビタミンE	<u>抗酸化作用</u> 、血行促進	アーモンド、アボカド、うなぎなど
ビタミンK	血液凝固、骨の健康維持	納豆、ブロッコリー、ほうれん草など

#### ～抗酸化作用とは？～

活性酸素の発生を抑えて身体が酸化する（さび付く）のを防いでくれる働きのことです。身体を動かして生活するために、酸素を使ってエネルギーを作り出しており、取り込んだ酸素の一部が、活性酸素という物質に変わります。活性酸素は強い殺菌作用があり、体内では細菌やウイルスを撃退する役目を果たしますが、一方で酸化作用も強いため、身体の中をさび付かせ、がんや動脈硬化、老化促進を引き起こします。活性酸素から身体を守るためには、普段の食事では抗酸化作用を持つ栄養素を積極的に摂取するなど、身体の抗酸化力を高める必要があります。

ビタミンでは、**ビタミンC**や**ビタミンE**などがその役割を担っています！



## 水溶性ビタミン <9種類>

水溶性ビタミンは、血液などの体内の水分に溶けやすく、一度に大量に摂取しても速やかに尿中に排出され、体内に一度に蓄積し活用できる量は限られています。日々継続して摂取することが重要です。

名前	主な役割	主な食品
ビタミン B1	エネルギー生成、疲労回復	豚肉、大豆、ナッツなど
ビタミン B2	脂質・糖代謝、肌や粘膜の健康維持	牛乳、卵、レバーなど
ビタミン B3 (ナイアシン)	エネルギー代謝、皮膚の機能の保持	鶏むね肉、まぐろ、たらこなど
ビタミン B5 (パントテン酸)	ホルモン生成、エネルギー代謝	卵(卵黄)、レバー、牛乳など
ビタミン B6	たんぱく質代謝、免疫機能維持	バナナ、鶏肉、じゃがいもなど
ビタミン B7 (ビオチン)	たんぱく質・脂質代謝 皮膚・髪・爪の健康維持	レバー、ナッツ、しいたけなど
ビタミン B9 (葉酸)	赤血球生成、DNA の生合成	レバー、ほうれん草、海藻、納豆など
ビタミン B12	赤血球生成、神経機能維持	魚介類、貝類、卵、チーズなど
ビタミン C	コラーゲン生成、 <u>抗酸化作用</u>	柑橘類、ピーマン、ゴールデンキウイなど

ビタミンは野菜や果物からの摂取だけでなく、肉や魚に多く含まれるものもあります。そのため、さまざまなビタミンを効率的に摂取するためには、多様な食品をバランス良く食べることが大切です！

