



加地薬局かわら版

2012年9月



夏の疲れがでて体調を崩しやすい時期です。しっかり栄養をとって体調を整えましょう。今回は栄養素のなかのビタミンを紹介します。

🍊 ビタミンとは

体調を整える栄養素で13種類あります。

必要な量は少なくてもいいのですが、健康な体を維持するには不可欠な栄養素です。

🍊 性質

水に溶けやすい性質（水溶性）と、油に溶けやすい性質（脂溶性）のビタミンがあります。

- ・水溶性ビタミン・・・B1、B2、B6、B12、C、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン
- ・脂溶性ビタミン・・・A、D、E、K

水溶性ビタミンは大量にとっても体に貯めておくことはできず、余分なものは尿と一緒に排泄されてしまいます。とり過ぎの心配はありませんが、調理によって壊れやすいので不足しがちです。

（野菜などは、水にさらしすぎない、ゆですぎない、煮汁ごと食するなど気を付けましょう。）

脂溶性ビタミンは、油と一緒にとると吸収率がアップします。大量にとると蓄積され過ぎる恐れがありますが、通常の食品からとっている量では心配ありません。

しかし、サプリメントなどで摂取するときは、用法・用量を守りましょう。

（摂取する量の上限が決められている・・・ビタミンA、D、E、B6、ナイアシン、葉酸）

🍊 疲れた時のビタミン



肩こりや疲労感、エネルギー不足を感じたり、体調をくずして口角炎、口内炎ができてしまった。また、免疫力の低下からカゼを引きやすくなった時などに摂取することをお勧めします。

種類	効能	食品
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えるのをサポートします。不足すると疲れや倦怠感がでやすくなります。	豚肉、玄米、豆類、牛乳、緑黄色野菜など
ビタミンB2	脂質をエネルギーに変えるのをサポートし、抗酸化作用や皮膚・粘膜の健康維持を助けます。不足すると口角炎など皮膚や粘膜に炎症が起こりやすくなります。	卵、納豆、乳製品、緑黄色野菜など
ビタミンB6	タンパク質をエネルギーに変えるのをサポートし、中枢神経の働きを正常に保つ作用もあります。不足すると貧血などの症状が現れることがあります。	魚（まぐろ）、鶏肉、レバー、バナナなど
ビタミンB12	神経機能を正常に保つ働きがあります。葉酸と協力して赤血球中のヘモグロビンの生成を助けています。不足すると記憶力や集中力が低下し、手足のしびれや、痛みがでることもあります。	レバー、魚、チーズ、貝類（かき等）、など
ビタミンC	抗酸化作用や免疫力を高める働きがあります。メラニンが過剰に作られるのを抑え、色素沈着をおきにくくします。コラーゲンの生成にも不可欠です。	イチゴ、レモン、キウイ、ジャガイモ、緑黄色野菜など
ビタミンE	抗酸化作用により生活習慣病予防や、血液の流れを良くし、冷え性や肩こりの改善が期待されます。	うなぎ、レバー、大豆油、緑黄色野菜など

* 抗酸化作用とは、活性酸素の働きを抑える作用のことです。

活性酸素は体の中の脂質を酸化して、老化や動脈硬化などを進行させる原因となります。

バランス良い食事、新鮮な野菜、果物の摂取でビタミン補給を心がけましょう。

