

## ビタミンのお話

### ビタミンの働き

ビタミンは炭水化物(糖質)、タンパク質、脂質、ミネラルとともに五大栄養素の1つです。体の調子を整えるのに欠かせない栄養素であり13種類のビタミンがあります。ビタミンやミネラルはタンパク質や糖質、脂質などと違い必要量はごく少ないのですが、他の栄養素が円滑に働くための潤滑油的な役割を果たしています。人の体内ではほとんど作ることが出来ないため、食品から摂取する必要があります。

### 水溶性ビタミンと脂溶性ビタミン

ビタミンには水に溶ける水溶性ビタミンと、水には溶けないで油に溶ける脂溶性ビタミンがあります。水溶性、脂溶性のビタミンの特徴とビタミンの種類は次のとおりです。

### 水溶性ビタミン

尿などに排出されやすく、体の中にためておくことができません。必要な量を毎日とることが大切です。ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの9種類あります。

### 脂溶性ビタミン

あぶらと一緒にとると吸収率が上がります。排出されにくく、とりすぎると過剰症になるおそれがあります。ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKの4種類あります。

### どれくらいとったらいのか

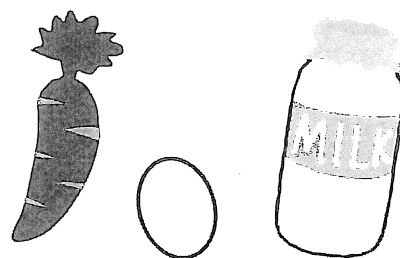
は、年齢やビタミンの種類によって大きく異なります。種類によって体の中での働きや役割が異なるので、不足するとさまざまな症状がでます。また、とりすぎると害がでることがあります。普通の食事ではとりすぎを心配する必要はありませんが、いわゆる健康食品(サプリメント)を使う場合は、使い方に十分注意しましょう。

インターネットで「必要な食品成分 農林水産省」と検索すると、年齢・性別で1日の摂取量が調べられます。(次のURLです)

<http://www.maff.go.jp/j/fs/diet/nutrition/need.html>

### 1日30種類食べればビタミン欠乏症は防げる?

ビタミンを上手に取る方法としては、色々な食品を食べることで、1日に6つの基礎食品群の内から満遍なく30種類以上の食品を食べれば、ビタミンバランスの取れた食事になります。



## ビタミンAの効果と効能

### ビタミンAの視力作用

ビタミンAは油に溶けるビタミン(脂溶性)のひとつで、視覚・視力の関係の深いビタミンです。光の明暗を感じる網膜の能力は、ビタミンAの働きと関係しており、不足すると網膜で光を感じる力が弱まり薄暗いところでの視力が極端に落ちていきます。また、眼の角膜が角質化するのを防ぐ作用もあるため、眼の疲労(眼精疲労)やドライアイの予防にも働きます。

### ビタミンAの皮膚・粘膜保護作用

また、皮膚や粘膜といった上皮組織を正常に保つ働きがあり、皮膚、鼻・喉や胃腸の粘膜が正常に発育し機能するためには欠かせないビタミンです。不足すると皮膚が荒れたり、粘膜が硬くなったり、傷つきやすくなります。その結果、ウィルスや細菌が粘膜を通して体内に侵入しやすくなり風邪などで体調を崩す要因の一つにもなります。また、髪の毛や爪を健康な状態に保つ働きもあり、不足すると髪に艶がなくなったり、爪がもろくなったりします。

### とりすぎに注意! ビタミンA

ビタミンAを多量にとりすぎると、次のような症状がでることが報告されています。

急性の中毒症状 腹痛、悪心、おう吐、めまいなどが出現した後に全身の皮膚が薄くはがれる

慢性の中毒症状

全身の関節や骨の痛み、皮膚乾燥、脱毛、食欲不振、体重減少、頭痛、奇形を起こす可能性(胎児に悪い影響が出るおそれ)、骨密度の減少、骨粗しょう症など

### ビタミンが足りないと...

### ビタミンの種類と多く含む食品と主なビタミン欠乏症

| ビタミンの種類 | 多く含んでいる食品の例 | 重度ビタミン欠乏症           | 軽度ビタミン欠乏症   |
|---------|-------------|---------------------|-------------|
| 水溶性ビタミン | ビタミンB1      | 肉、豆、玄米、チーズ、牛乳、緑黄色野菜 | 脚気・ウエルニッケ脳症 |
|         | ビタミンB2      | 肉、卵黄、緑黄色野菜          | 疲労感・食欲不振    |
|         | ビタミンB6      | レバー、肉、卵、乳、魚、豆       | 口角炎・口唇炎     |
|         | ビタミンB12     | レバー、肉、魚、チーズ、卵       | 皮膚炎・けいれん    |
|         | ビタミンC       | 壊血病                 | 食欲不振・貧血     |
|         | ナイアシン       | 魚介類、肉類、海藻類、種実類      | 悪性貧血        |
|         | パントテン酸      | ペラグラ                | なし          |
|         | 葉酸          | 血圧低下・副腎機能低下         | 食欲不振・歯茎から出血 |
|         | ビオチン        | 皮膚炎                 | 皮膚炎・食欲不振    |
| 脂溶性ビタミン | ビタミンA       | 夜盲症・角膜乾燥症           | 皮膚炎         |
|         | ビタミンD       | くる病                 | 筋肉痛・脱毛・疲労感  |
|         | ビタミンE       | 溶血性貧血               | 頭痛・皮膚炎      |
|         | ビタミンK       | 頭蓋内出血               | 下痢・舌炎       |