

ナチュラリープラス
健康まなび通信

～ビタミンについて～

ビタミン
とは？

ビタミンは、からだの調子を整えるのに欠かすことのできない栄養素です。ビタミンの種類は13種類あり、からだの中の働きは種類によって異なります。必要な量は少ないのですが、人のからだの中で作り出すことができなかったり、作られても量が十分でなかったりするので、食べ物から取る必要があります。

ビタミンには、脂に溶けやすい**脂溶性ビタミン**と、水に溶けやすい**水溶性ビタミン**があります。



脂溶性ビタミン

特長

水に溶けにくく、油に溶けやすい、熱に強い性質をもちます。取り過ぎると肝臓などに蓄積し、過剰症を引き起こすことがあります。そのため食事摂取基準で、耐用上限量が定められているものがあります。

ビタミンA

皮膚・粘膜を健康に保ち、目の網膜色素の成分となる。

ビタミンD

血中カルシウム濃度の調節、カルシウムの吸収を促進し、丈夫な骨や歯をつくる。

ビタミンE

生体膜の健康維持、過酸化脂質の生成を抑制する。

ビタミンK

血液凝固因子の生成、カルシウムの結合、たんぱく質の生成に関わる。

水溶性ビタミン

特長

水溶性ビタミンはたくさん取っても体内に留まらず、余った分は排せつされてしまいます。毎日必要量を摂取することが重要です。

ビタミンB₁

糖質の代謝に欠かせないビタミン。網膜色素の成分、皮膚や粘膜、神経系の健康維持を助ける。

ビタミンB₂

3大栄養素の代謝に必要なビタミン。皮膚や粘膜の健康維持にも働く。また、カルシウムの吸収促進、血中カルシウムの濃度調整、骨の成長促進に働く。

ビタミンB₆

アミノ酸の代謝に関与するビタミン。皮膚の健康維持、神経伝達物質の合成に働く。

ビタミンB₁₂

アミノ酸の代謝に関与するビタミン。たんぱく質、核酸の合成に働く。

ビタミンC

コラーゲンの合成、筋肉・血管・骨の強化、過酸化脂質の生成を抑制するビタミン。抗ストレスにも働く。

ナイアシン

3大栄養素の代謝に必要なビタミン。アルコールの分解に働く。

パントテン酸

3大栄養素の代謝に必要なビタミン。皮膚・粘膜の健康維持に役立つ。

ビオチン

3大栄養素の代謝、肌や髪健康にも役立つ。

葉酸

赤血球の形成を助けるビタミン。



腸内細菌が合成するビタミン

ビタミンには体内で合成されるものもあります。ビタミンK、ビオチン、葉酸、パントテン酸、ビタミンB₂、B₆、B₁₂は腸内の善玉菌(ビフィズス菌)によって合成されます。便秘が続くと腸内環境を悪化させ悪玉菌を増やし、善玉菌によるビタミンの合成能力も低下させてしまいます。

からだの中でビタミンに変化するものもある？



ビタミンAとビタミンDには前駆体といい、体内に取り込まれた後にビタミンに変化するものがあります。

★**ビタミンA**：必要に応じて体内でビタミンAに変換されるものをプロビタミンAといい、α-カロテン、β-カロテン、γ-カロテン、β-クリプトキサンチンがあります。

★**ビタミンD**：皮膚が紫外線を浴びると、皮膚に存在するコレステロールの一種を材料にプロビタミンDが合成されます。日常生活の中で1日10～20分ほど日光を浴びることがビタミンDの合成に役立ちます。

ビタミンの上手な取り方は？ いつでもやって取るのがいい？



■脂溶性ビタミン

☆脂溶性ビタミンは油に溶けることで吸収率が上がります。例えばβ-カロテンが豊富にんじんを食べる場合、生で食べるより油で炒めたり、サラダならドレッシングやマヨネーズと一緒に食べた方が吸収がよくなります。

☆脂溶性ビタミンはからだに蓄えておくことができるので、取り過ぎると過剰症を引き起こすことがあります。上限量を超えないように注意しましょう。

■水溶性ビタミン

☆水溶性ビタミンは水に溶けやすいので、野菜を切った後水にさらすと切り口から流れ出てしまいます。煮物料理も煮汁に水溶性ビタミンが溶け出しているので、食事の際は汁も一緒に取ることで無駄なくビタミンを摂取することができます。

☆水溶性ビタミンはからだに蓄えておくことができないので、一度にたくさん取っても必要量以外は尿と一緒に排泄されてしまいます。毎日こまめに取りるようにしましょう。

※参考資料：農林水産省ホームページ、健康ガイドブック、からだにいい食事と栄養の大辞典、栄養の教科書

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室



0120-936-329

平日10時～17時（土・日・祝日休み）

