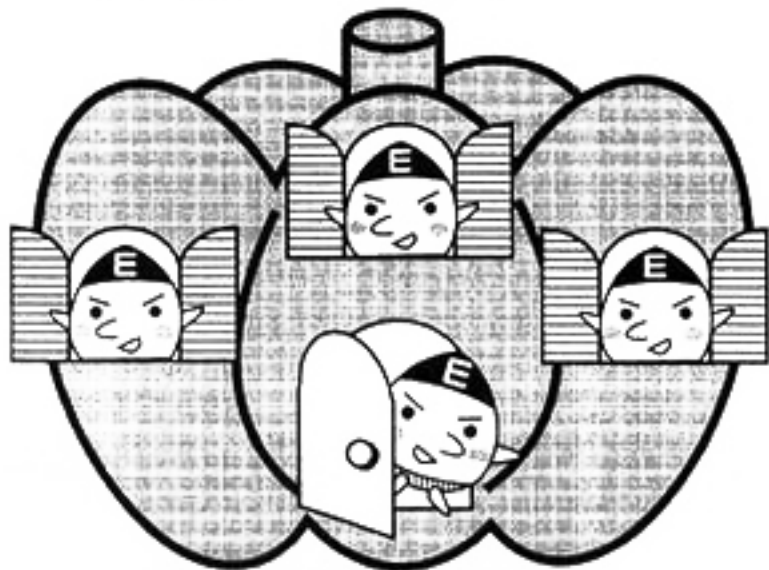


# ビタミン・ミネラル ビタミンE



健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

Copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

## ビタミンEの話

ビタミンの中で、もっとも抗酸化作用があるといわれているのが、ビタミンEです。  
若さを保つ、若返りビタミンといわれ、老化を防ぐ作用があります。



ビタミンEは油脂に溶ける  
しぼうせい  
脂溶性です。

### ビタミンEとは・・・

トコフェロールとトコトリエノールがあり、それぞれα、β、γ、δと4種類ずつ、合計8種類存在します。  
体内で最も活性が高いのがα-トコフェロールです。  
脂溶性なので、熱や酸には強いのですが、紫外線やアルカリ、鉄などによって破壊されるという性質があります。  
ビタミンEは脂溶性ビタミンなのですが、他の脂溶性ビタミンと違って、体内に比較的短い時間しか貯えられないため、摂りすぎによる害がほとんどありません。

女性に多い冷え性や肩こり、更年期の不快感などを和らげることから、ビタミンEは、女性にとって頼もしいビタミンといえます。



## ビタミンEの主な働きとは…

シミ・ソバカスの改善

毛細血管の血行促進作用

お肌イキイキ!  
肩こりや冷え性を改善

過酸化脂質の増加を抑える作用

老化や動脈硬化など  
生活習慣病を予防

ホルモンバランスを整える作用

月経不順、更年期  
障害の改善

こうさんかさよう

## ビタミンEの抗酸化作用とは

### ■抗酸化作用とは…

抗酸化とは、わかりやすく言えば酸化を防ぐ働きのことをいいます。

「酸化とはサビること」例えば鉄が空気中の酸素の影響によりサビるなど…それと同じことが人の皮膚や体内にも起きています。「活性酸素」によって私たちの細胞が酸化するのを防ぐ働きを抗酸化作用というのです。

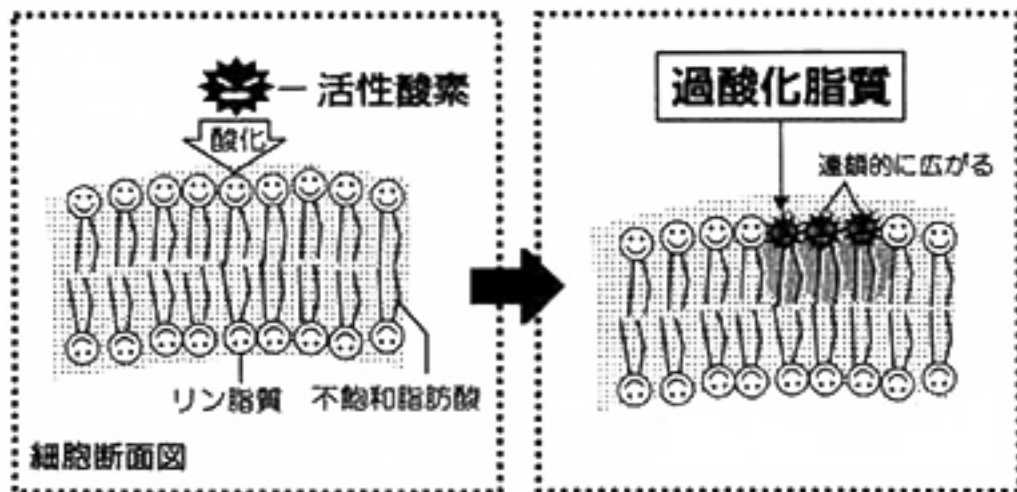
かさんかしつ

## 体のサビといわれる過酸化脂質とは

私たちは体内の栄養素を酸素によって燃やし、行動エネルギーとしていますが、体内に取り入れられた酸素は、日常的に受けている紫外線・タバコの煙・排気ガス・ストレスなどによって化学反応を起こし、有害な酸素に変わります。これが「活性酸素」と呼ばれ、様々な病気の原因になると言われています。



体を構成する細胞は、不飽和脂肪酸と呼ばれる細胞膜によって覆われています。活性酸素はこの不飽和脂肪酸を酸化させて**過酸化脂質**を形成し、老化やガン、動脈硬化などの原因となります。



過酸化脂質は、近くにある脂質を次から次へと連鎖的に酸化し増加してしまいます。

ここで **過酸化脂質の増加を防いでくれるのがビタミンEです。**



ビタミンEが過酸化脂質と脂質の間に入り込み、脂質の代わりに自らが酸化されることで、過酸化脂質の増加を食い止めます。

まだまだあるよ  
**抗酸化ビタミン**



**ビタミンA・Cと一緒に摂ろう!**

ビタミンA・C・Eと一緒に摂ると、相乗効果により、優れた抗酸化作用が期待できます。

**■ビタミンE + ビタミンC**

一度、過酸化脂質を抑えたビタミンEは、その効力を失いますが、ビタミンCと一緒にいると、ビタミンEは復活し、再び抗酸化力を発揮させることができます。



**ビタミンB2と一緒に摂ろう!**

体に有害な過酸化脂質に対して、ビタミンEが抑制して、ビタミンB2が分解・除去します。

# 1日の摂取量

※「日本人の食事摂取基準（2005年版）」による


成人男性	18～29歳	9mg
	30～49歳	8mg
成人女性	18～49歳	8mg

上限量：成人男性：18～49歳 800mg  
成人女性：18～29歳 600mg、30～49歳 700mg

★ ★ ★




## ビタミンEを多く含む食品

★ ★ ★

<p>■ 植物油</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ひまわり油</li> <li>サフラワー油</li> <li>トウモロコシ油</li> <li>なたね油</li> <li>大豆油</li> </ul>	<p>■ 野菜類</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃ</li> <li>大根の葉</li> <li>ほうれん草</li> <li>ブロッコリー</li> </ul>	<p>■ 魚介類</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たらこ</li> <li>うなぎ</li> </ul>	<p>■ ナッツ類</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アーモンド</li> <li>落花生</li> </ul> 
--	--	---	---

目安量

● ひまわり油 13g (大さじ1) 5.0mg	● 西洋かぼちゃ 80g (煮物1食) 3.9mg
● マーガリン 13g (大さじ1) 2.0mg	● アーモンド 30g (1皿) 8.8mg

※ 含有量は五訂増補日本食品標準成分表による

### ◆ ◆ 過剰症の心配は…? ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

過剰摂取で問題になる事はきわめて少なく、安全性の高いビタミンです。ただし高血圧で薬を服用している方は医師に相談しましょう。

—6—

## ビタミンEの上手な摂り方

ビタミンEは脂溶性なので、油を使った料理と一緒に摂ると体内に吸収されやすいです。

ビタミンEがたっぷりで  
ビタミンA・Cも含まれている  
ほうれん草を食べよう!



生で食べられる  
サラダほうれん草を使用

ひまわり油を使った  
ドレッシングであえて、  
スライスアーモンドを  
トッピングすれば



簡単!ほうれん草サラダの  
できあがり♪

## ビタミンE商品の選ぶポイント

ビタミンEのサプリメントに、「天然」と「合成」があることをご存じですか?  
大きく分けると、食品より抽出した天然ビタミンEと、科学的に合成した合成ビタミンEがあります。

「d- $\alpha$ トコフェロール」……天然  
「d l- $\alpha$ トコフェロール」…合成

成分表示を  
ご確認ください

2つを比較すると、天然のビタミンEの方が高額ですが吸収率も抗酸化効果も、合成ビタミンEより優れていることがわかっています。