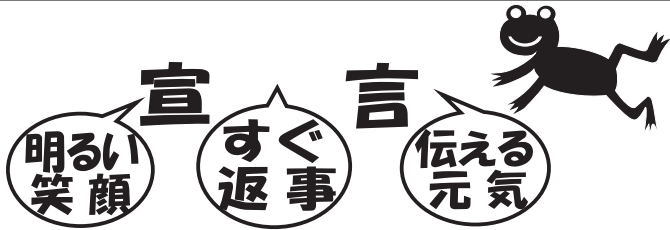
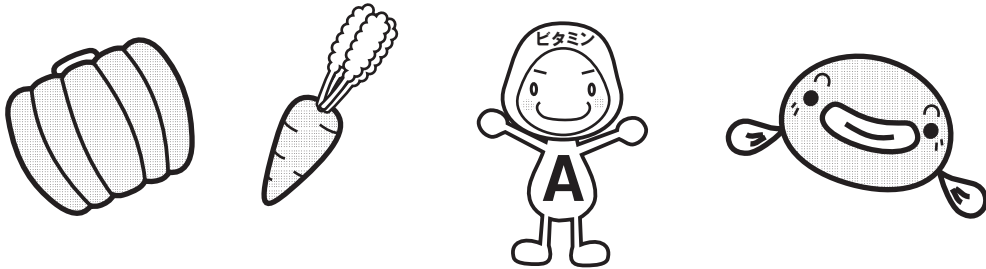




ビタミンA

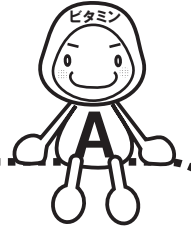


かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

ビタミンの種類

生命活動に不可欠な微量栄養素で、13種類あります。
「生命」を意味するラテン語「VITA」が語源です。



《溶解性の違いで2つに分類》

◇脂溶性ビタミン◇

水に溶けにくく、アルコールや油脂に溶ける性質を持つビタミンです。ビタミンA・D・E・Kがこれに当たります。脂溶性のビタミンは、肝臓に蓄積されるため、摂り過ぎると頭痛や吐き気などの過剰症を起こすものもあります。通常の食生活では摂り過ぎる心配はありませんが、サプリメントなどで大量に摂ると注意が必要です。

A D E K

◇水溶性ビタミン◇

水に溶けやすく、油脂には溶けにくい性質を持つビタミンで、ビタミンB群とビタミンCなどがあります。水溶性のビタミンは、過剰に摂っても体内に蓄積されずに排泄されてしまうので、毎食、食べ物から一定量を摂る必要があります。

B₁ B₂ B₆ B₁₂ ナイアシン 葉酸 パントテン酸
ビオチン C

ビタミンAの特徴

皮膚や粘膜、目の健康を維持するために不可欠なビタミンで、抗酸化力を持つことでも注目されています。

ビタミンAには、はじめからビタミンAのかたちで動物性食品に含まれるレチノールと、緑黄色野菜に含まれ体内でビタミンAに変わるβ(ベータ)-カロテンがあります。

◇レチノール

油脂に溶けやすく、光や酸素、熱、酸によって壊れやすい性質があります。

⇒肉や魚などの動物性食品に多く含まれています。

レバー・うなぎ・ほたるいか・あなごなど



◇β-カロテン

熱や酸には比較的強い性質があります。

⇒緑黄色野菜や果物などの植物性食品に多く

含まれています。

小松菜・にんじん・ほうれん草・マンゴーなど



「β-カロテン」は小腸壁でビタミンAに変わる

β-カロテンは体内で必要な量だけビタミンAに変わり、残りは体内に蓄積されます。ビタミンAに変換されないβ-カロテンは、活性酸素の害を防いで、がん予防などにも関係することがわかりました。

どんな働きをするのか

◆視覚を調節する

目が光を感じるのに必要な網膜の色素ロドプシンはビタミンAが主成分です。ロドプシンが不足すると、夕方から夜の暗がりで見えづらくなる恐れがあります。

◆皮膚や粘膜を正常に保つ

ビタミンAは皮膚および口、のど、胃、腸などの粘膜にある細胞を健康的に保つ働きがあります。

◆免疫を正常に保つ

皮膚や粘膜の維持は、細胞自体の免疫力を高めることにもつながります。そのため不足すると口内炎、風邪などにかかりやすくなります。

◆体内を酸化から守る

活性酸素は身体にとって必要なものですが、過剰に発生してしまうと細胞を酸化させて傷つけます。これが老化やがんの原因といわれています。また活性酸素はLDLコレステロール(悪玉コレステロール)を酸化させ、血管壁に沈着させて血管を傷つける作用もあります。これは動脈硬化や心筋梗塞といった生活習慣病を引き起こす原因となります。体内にビタミンAが十分にあれば、β-カロテンはビタミンAに変化せず、細胞の代わりに酸化されて細胞を守り、活性酸素による害を減らすのに役立ちます。



↓『ビタミンAが不足すると…』↓

感染症にかかりやすい

空気に接触している部分の病原菌に対する抵抗性が弱くなります。
※レチノールもβ-カロテンも体内に蓄積されるので毎日必ず摂る必要はありません。

- 皮膚や呼吸器の粘膜が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。
- 皮膚が乾燥し、爪がもろくなります。
- 暗がりで見えにくい、光が過剰にまぶしく感じる、目が乾くなどの目の不調が起こりやすくなり、ひどくなると夜盲症になります。

↑『ビタミンAを摂りすぎると…』↑

レチノールには過剰症があります。 摂りすぎると、頭痛や嘔吐、先天異常に

脂溶性のビタミンは肝臓にたまりやすく過剰症を起こしやすい性質がありますが、ビタミンAは特にその傾向が強いので注意が必要です。
※β-カロテンは必要とする分だけが体内でビタミンAに変換されるため過剰症の心配はありません。

- 嘔吐や頭痛、骨・関節の痛みや骨粗しょう症、脂肪肝などの過剰症が起こります。
- 妊娠初期の過剰摂取は、胎児の奇形の原因になるといわれています。

サプリメントの摂取には気をつけましょう。

どのくらい摂ればいいのか

◇ビタミンAの1日摂取基準◇

μgRE：マイクログラムレチノール当量

年齢	推奨量(μgRE/日)		耐容上限量(μgRE/日)
	男	女	
18~29(歳)	850	650	2700
30~69(歳)	850	700	2700
70以上(歳)	800	650	2700

- 妊娠初期は+0・中期は+0・末期は+80、授乳婦は+450を付加します。
妊娠初期はレチノールの多い動物性食品を摂りすぎないように注意しましょう。

「日本人の食事摂取量基準(2010年版)」による

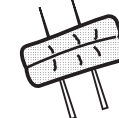
ビタミンAを多く含む食品

◇レチノールを多く含む食品◇



鶏レバー(生)

30g(1串)
4200μgRE



うなぎ(蒲焼き)

80g(1/2枚)
1200μgRE



ほたるいか(生)

40g(約5杯)
600μgRE

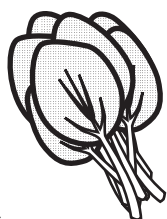


銀だら(生)

80g(1切れ)
880μgRE

◇β-カロテンを多く含む食品◇

小松菜(生)



100g
(約1/2袋・
炒め物約1食分)
260μgRE

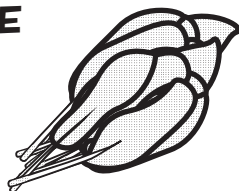
にんじん(生・皮つき)



50g
(中1/4本・
煮物約1食分)
380μgRE

ほうれん草(生)

60g
(おひたし約1食分)
210μgRE



あしたば(生)

80g
(葉10枚・
おひたし約1食分)
352μgRE



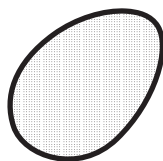
かぼちゃ(生)



80g
(約4切れ・
煮物約1食分)
264μgRE

マンゴー

150g(小1個程度)
76.5μgRE



◇ビタミンAの上手な摂り方◇

動物性食品に多く含まれるレチノールはどのような食べ方でもよく吸収されますが、β-カロテンは、油脂と一緒に摂ると吸収率がアップします！！

◆調理油と組み合わせる

揚げ物、炒め物、マヨネーズやドレッシングをかけた料理などにします。油分を含む胡麻やクルミで和えても同様の効果があります。



◆乳製品と組み合わせる

牛乳(乳脂肪を含むもの)、生クリーム、チーズ、アイスクリームなどと合わせます。



◆レチノールとβ-カロテンはバランスよく摂る

レチノールは過剰症があり、また動物性食品はコレステロールを多く含むものもあるため、摂りすぎには注意が必要です。β-カロテンもしっかり摂るように心がけましょう。