



ビタミンまめ知識

ビタミンは身体にとって、なくてはならないもので、体内で作り出せない微量な栄養素です。そのため、食べ物から摂らなければなりません。

ビタミンの働き

ビタミンは、食べ物から摂取した糖質・脂質・タンパク質の消化・吸収などをスムーズに調整する働きがあります。

ビタミン13種類は、それぞれ助け合いながら身体の機能を調整しています。

ビタミンが不足してくると、身体にいろいろな異変が起こりやすくなります。

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

脂溶性ビタミン

ビタミンA
 ビタミンD
 ビタミンE
 ビタミンK

要注意!

※脂溶性ビタミンを過剰に摂ると、使いきれなかった分が体内に蓄積され、過剰症という形で様々な障害を起こすことがあります。

水溶性ビタミン

ビタミンB₁
 ビタミンB₂
 ビタミンB₆
 ビタミンB₁₂
 ナイアシン
 パントテン酸
 ビオチン
 葉酸
 ビタミンC



ビタミン不足は あなどれない!

飽食の時代でも、ビタミンをきちんと摂取できている人は多くありません。

ここ数年の国民栄養調査（厚生労働省）によれば、日本人はカルシウムと鉄以外の栄養素は必要な量をだいたい摂れているようです。

しかし、これはあくまでも平均値。

同じ量の野菜を摂取しても、体内に吸収されるビタミンの量には個人差があります。

自分だけは大丈夫と思わず、足りないかな?と感じたらビタミン補給を!

ビタミンが不足しやすい原因

栄養バランスの悪い食事や偏食、また、忙しい現代人は加工食品やインスタント食品に頼りがち... 外食が多いと、ビタミンを多く含む緑黄色野菜や豆類の摂取が減り、ビタミンだけでなく食物繊維も不足してしまいます。

こんな症状はありませんか?

最近、くる病や脚気、壊血病など目に見える形でのビタミン不足の病気は少なくなりました。

あなたは、元気がない、身体がだるい、なんとなくイライラする、病院へ行くほどではないけれど調子が悪いなんてことはありませんか?

あてはまる方は、潜在性ビタミン欠乏症の可能性が!

ビタミン欠乏症にならないために

欠乏症にならないために、一体どのくらいのビタミンの摂取が必要なのでしょう?

下記の表を参考に、食生活にビタミンを摂り入れましょう。

※食品に含まれているビタミン量は、そのまま生で食べた場合の数値です。

調理して食べる場合は、2~3倍の量を目安に積極的にビタミンを摂りましょう。

ビタミンはデリケート!!

水に溶けやすく、空気に触れると酸化しやすい光で分解されやすいなど調理している間にかなりの量が失われてしまいます。

ビタミンは熱に弱いので加熱調理は、できるだけ避けるのがポイント!

ビタミンの働きと

1日に必要な所要量(男性/女性)

ビタミンA...600 μ g / 540 μ g

目の機能を正常に保ちます。

粘膜や皮膚を強くするので、風邪の予防にも効果的!

600 μ g / 540 μ g

食品の目安

牛レバー5gで600 μ g

にんじん1/2本870 μ g

欠乏すると
夜盲症
肌荒れ

ビタミンB1・・・1.1mg / 0.8mg

糖質の代謝を促し、疲労感の回復に役立ちます。

玄米1カップ 0.86mg
豚ひれ肉90gで1.2mg

食品の目安

欠乏すると
脚気
食欲不振
イライラ

ビタミンB2・・・1.2mg / 1.0mg

細胞の再生やエネルギー代謝を高め、生活習慣病の予防に効果的！
また、目・口・皮膚の粘膜の働きを正常に保ちます。

食品の目安 牛レバー40gで1.2mg
牛乳400mlで0.6mg

欠乏すると
角膜炎
目の充血

ビタミンB6・・・1.6mg / 1.2mg

タンパク質の利用効率を高め、脂肪肝を抑える働きもあります。

食品の目安
まぐろ刺身10切れ 0.85mg
サツマイモ1本 0.54mg

欠乏すると
湿疹
皮膚炎
神経過敏症

ビタミンB12・・・2.4μg / 2.4μg

赤血球をつくる。
精神を安定させ、記憶力や集中力を高める働きも！

食品の目安
ニシン1尾 2.6μg
アサリ10個 19.1μg

欠乏すると
悪性貧血
食欲不振
無気力

ナイアシン・・・17mg / 13mg

酵素の働きを助け、体内の化学反応を促進します。

食品の目安
かじきまぐろ1切れ(100g) 13.5mg
しめじ1パック(200g) 9.8mg

欠乏すると
口内炎
胃腸障害

パントテンサン・・・5mg / 5mg

脂肪の分解・合成に重要な役割を果たします。
善玉コレステロールを増やす働きがあります！

食品の目安
納豆1パック 2.15mg
鮭100g 1.73mg

欠乏すると
疲労
胃腸障害

ビオチン・・・30μg / 30μg

アミノ酸や脂肪酸の代謝を促します。
皮膚を正常に保つ働きもあります。
※卵黄や緑黄色野菜、果物などに多く含まれています

欠乏すると
皮膚炎
貧血
不眠

葉酸・・・200μg / 200μg

赤血球をつくる。
脳の発育を助ける働きもあります。

食品の目安
※豚肉や牛肉、豆類などに多く含まれています

欠乏すると
悪性貧血
下痢

ビタミンC……100mg / 100mg

欠乏すると
壊血病
貧血
歯周病

毛細血管・歯・骨などの結合組織を
強固にします。

免疫機能を高める働きもあります。

ブロッコリー40gで
64mg

食品の目安

ビタミンD……2.5 μ g / 2.5 μ g

欠乏すると
虫歯
くる病

カルシウムやリンの吸収を助け、
骨を丈夫にします。

食品の目安

さつま揚げ1枚で4.5 μ g
真がっお25gで2.6 μ g

ビタミンE……10mg / 8mg

欠乏すると
シミ
血液障害

細胞の老化を抑える。
生殖機能を正常に保ったり、手足の
血行を良くする働きがあります。

食品の目安

まぐろ油漬け
缶詰1/2缶 8.7mg

ビタミンK……65 μ g / 55 μ g

欠乏すると
出血しやすくなる
大腸炎・下痢

血液の正常な止血・凝固作用を
保ちます。

食品の目安

干しのり1枚 42 μ g

手軽にビタミン補給

ビタミン剤の効果的な飲み方

●食後に飲む

胃腸の消化活動が活発な食後に飲むほうが、
ビタミンが吸収されやすい。

特にビタミンA・D・E（脂溶性ビタミン）は、
食事に含まれる脂肪分が吸収を高めてくれるので
必ず食後に飲むようにしましょう。

●まとめて飲むより、

1日3回に分けて飲む

1回の摂取で、身体が使うビタミンの量は
限られています。

つまり、それを超える量を摂ってもそれ以上の
効果は期待できません。

朝・昼・夜とコンスタントに飲むのが効果的。

●飲み合わせに要注意

例えば、ビタミンB1はアルカリに弱いので、重曹
入りの胃腸薬とは一緒に飲まないようにします。
何種類か薬を飲んでいる場合、医師または薬剤師に
相談してみましょう。

●腎疾患や痛風などの持病を

もっている方は、事前に医師に相談を!