

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus

2018.1

ビタミンガイド

13種類のビタミンのチカラ

取り扱い薬局

13種類のビタミン ～働きと不足・過剰、多い食品～

ビタミンには、あぶら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。脂溶性ビタミンは油を使って調理すると吸収率がアップします。体内に蓄積されやすいため、サプリメントで習慣的にとる場合は過剰に注意しましょう。水溶性ビタミンは体から排泄されやすいため、3食の食事ごとにとると良いでしょう。

		種類	主な働き (欠乏症・過剰症)※1	推奨量・目安※2	多く含む食品と含有量	
脂溶性ビタミン		ビタミンA	皮膚や粘膜、目の健康を保つ。 欠乏症:目の乾き、夜盲症、成長障害など 過剰症:主に頭痛、ほか脱毛など	男性 900μgRAE 女性 700μgRAE 上限 2700μgRAE※3	鶏レバー(1串30g) 4200μgRAE にんじん(1/4本50g)335μgRAE ほうれん草(お浸し50g)225μgRAE	
		ビタミンD	カルシウムやリンの吸収を高め、骨の形成を促す。 欠乏症:骨粗鬆症、小児のくる病(骨の変形)など 過剰症:高カルシウム血症による嘔吐、食欲不振、腎障害など	男性 5.5μg 女性 5.5μg	鮭(1切80g)25.6μg しらす(約大さじ2 10g)4.6μg きくらげ(7個2g)1.7μg	
		ビタミンE	強い抗酸化力で細胞の老化を遅らせる。	男性 6.5mg 女性 6.0mg	かぼちゃ(100g)4.9mg かじき(1切100g)4.4mg べにばな油(大さじ1 12g)3.3mg	
		ビタミンK	血液凝固を促す。骨の形成に関わる。 欠乏症:出血しやすい(抗生物質長期投与などによる)	男性 150μg 女性 150μg	モロヘイヤ(1/2束50g)320μg 納豆(1パック40g)240μg※4 ほうれん草(お浸し50g)160μg	
水溶性ビタミン	ビタミンB群	ビタミンB1	糖質代謝に関わる。 欠乏症:倦怠感、脚気(下肢のむくみやしびれ)など	男性 1.4mg 女性 1.1mg	豚ヒレ肉(80g)1.06mg うなぎ蒲焼き(1串100g)0.75mg 玄米(1膳150g)0.24mg	
		ビタミンB2	糖質、アミノ酸、脂質の代謝に関わる。 欠乏症:口内炎、皮膚炎、成長障害など	男性 1.6mg 女性 1.2mg	牛乳(200ml)0.32mg さわら(1切80g)0.28mg 納豆(1パック40g)0.22mg	
		ナイアシン	糖質、アミノ酸、脂質の代謝に関わる。 欠乏症:ペラグラ(皮膚炎、下痢、神経障害)など	男性 15mgNE 女性 12mgNE	かつお刺身(3切60g)14.5mgNE 鶏むね肉(80g)12.3mgNE 豚ロース肉(80g)8.9mgNE	
		ビタミンB6	アミノ酸代謝に関わる。 葉酸と共に赤血球を作る。 欠乏症:皮膚炎、うつ状態など	男性 1.4mg 女性 1.2mg	鮭(1切80g)0.51mg 鶏むね肉(80g)0.46mg まぐろ赤身刺身(4切40g)0.34mg	
		ビタミンB12	アミノ酸の代謝に関わる。 欠乏症:悪性貧血、神経障害によるしびれなど	男性 2.4μg 女性 2.4μg	あさり(殻つき大6個100g)21.0μg さんま(1尾150g)15.0μg さば(1切80g)10.3μg	
		葉酸	ビタミンB12と共に赤血球をつくる。 欠乏症:悪性貧血など	男性 240μg 女性 240μg 妊婦 480μg※5	アスパラガス(ゆで3本50g)90μg ブロッコリー(小鉢1皿50g)60μg ほうれん草(お浸し50g)55μg	
		パントテン酸	糖質、アミノ酸、脂質の代謝に関わる。 欠乏症:頭痛、神経障害によるしびれなど	男性 5mg 女性 4mg	鶏ささみ肉(80g)2.46mg 納豆(1パック40g)1.44mg 鮭(1切80g)1.02mg	
		ビオチン	糖質、アミノ酸、脂質の代謝に関わる。 欠乏症:皮膚炎など	男性 50μg 女性 50μg	鶏レバー(1串30g)69.7μg カレー(1切100g)23.9μg 納豆(1パック40g)7.3μg	
		ビタミンC	皮膚や細胞組織を作るコラーゲン合成に必須。 強い抗酸化作用で細胞の老化を遅らせる。 欠乏症:壊血病(出血、倦怠感など)	男性 100mg 女性 100mg	オレンジ・ネーブル(1個200g)78mg キウイフルーツ(1個100g)59mg さつまいも(蒸し1/2本100g)29mg	

※1.欠乏症・過剰症:記載がないものは、通常の食事での過剰症や欠乏症の報告がみられないものです。ただし、サプリメント等の大量摂取で過剰症を起こすものもあるため注意しましょう。

※2.推奨量・目安量:1日にとる推奨量または目安量です。量は年齢により違い、表は30～49歳のものです。

※3.ビタミンA:妊娠初期にビタミンAを過剰摂取すると胎児に奇形を起こす可能性が高いとの報告があります。

※4.ワルファリンカリウム(ワールリン)服薬中の方:納豆・クロレラ・青汁は禁止です(納豆は納豆菌が腸内でビタミンKを作り続けるため、1度食べただけで数日間薬の作用に影響します)。

※5.葉酸:厚生労働省は、妊娠の1か月以上前から妊娠3か月までの間、赤ちゃんの神経管閉鎖障害のリスクを低くするため、葉酸は通常の食事からの摂取に加え、栄養補助食品(添加物としての葉酸)から1日400μgとることを勧めています。

(参考:日本人の食事摂取基準2015、日本食品標準成分表2015)

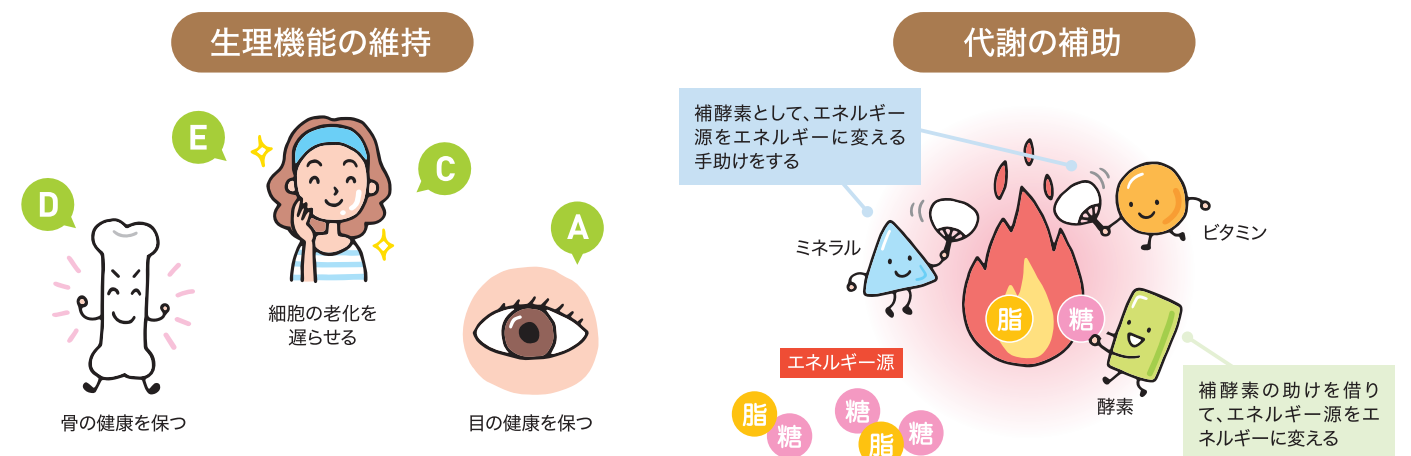
ビタミンガイド ～13種のビタミンのチカラ～

ビタミンは、私たちが健康に生きていく上で欠かせない栄養素で、現在13種類あります。

体内で作ることができないものがあり、作ることができるものでも必要な量に満たないため、必ず食事からとる必要があります。

ビタミンで体調を整えよう！
～生理機能と代謝～

ビタミンは、生理機能の維持や代謝の補助など体の中の作業がスムーズに進むためのサポート役として、体の調子を整える働きがあります。代謝には、ビタミンだけでなく、糖質・脂質・たんぱく質・ミネラルも必要ですので、主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く栄養補給することが大切です。



Question サプリメントは良い？疲れや口内炎には？

Q サプリメントはとった方が良い？

A サプリメントは栄養の補助を目的としたもので、食事の代わりにはなりません。ビタミンというと、たっぷりにとるとよいと思われがちですが、通常の食生活を送っていれば欠乏症は少なく、むしろサプリメントなどによる過剰が問題となっています。まずは3食バランス良い食事から十分な摂取を目指しましょう。食事内容や量が偏る時は、不足分を補う形で取り入れると良いでしょう。

Q 疲れやすい時や口内炎にビタミンB群？

A ビタミンB群は代謝を助ける補酵素として働くものが多く、一種類でなくB群としてまとめてとると代謝が円滑に進むため効果的です。菓子パンやインスタントラーメン、お酒に含まれる量は少ないため、これらの食事が中心となると、代謝が上手くいかず、疲れや口内炎などがあらわれることもあります。

ビタミン補給レシピ



ひとり分あたりの栄養価

エネルギー 86 kcal

塩分 0.7 g

※塩分は食塩相当量をあらわしています

春菊とツナの煮びたし

ビタミンAが豊富な春菊を使ったメニューです

●材料(2人分)

- | | | | |
|-------|--------|---------|------|
| ・だし汁 | 80mL | ・春菊 | 140g |
| ・しょうゆ | 大さじ1/2 | ・えのき茸 | 1/2袋 |
| ・砂糖 | 小さじ1/2 | ・にんじん | 20g |
| ・みりん | 小さじ1 | ・ツナフレーク | 40g |

●作り方

- 春菊の茎は3cm、葉は5cmほどの長さに切り、別々に分けておきます。
- 沸騰した湯に春菊の茎を入れ30秒ほどゆでます。時間差で葉を加え10秒ほどゆで、冷水にとり絞ります。
- えのき茸は、石づきを切り落とし3等分に切り、にんじんは皮をむき、千切りにします。
- 鍋にだし汁と(A)の調味料を加え、③の材料を入れ火が通ったら、②の春菊、ツナフレークを加えてできあがり。

レシピ作成:管理栄養士 小城 やよい