Vol. 16

管理栄養士がお届けする

栄養ニュース

ビタミンのはたらき

ビタミンは、私たちが健康で生きていく上で
欠かせない栄養素です。
体内で作ることができないものがあったり、
作ることができるものでも必要な量に
満たなかったりするため、
必ず食事から摂る必要があります。
そこで今回は、ビタミンの働きについてご紹介☆

ビタミンの主な働き

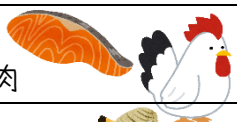
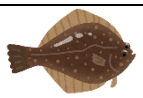
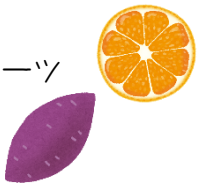
ビタミンは、生理機能の維持や代謝の補助など体の中の作業がスムーズに進むための
サポート役として体の調子を整える働きがあります☆
代謝の補助には、ビタミンだけでなく糖質・脂質・たんぱく質・ミネラルも必要です！
あくまでも、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食事を摂ることを心がけましょう♪

あなたは大丈夫？

こんなときはビタミンが不足しているかも！？		
① 風邪をひきやすく、治りにくい	→	ビタミンA・C
② 目が疲れる	→	ビタミンA・B群
③ 肉食が多い、体脂肪が気になる	→	ビタミンB群・E
④ 甘いものをよく食べる	→	ビタミンB群
⑤ 疲れやすい、ストレス	→	ビタミンB群・C・E
⑥ 更年期障害	→	ビタミンE・B群
⑦ 口角炎・口内炎ができやすい	→	ビタミンB群・A
⑧ しみ・そばかすができやすい	→	ビタミンA・E・C
⑨ 妊婦・授乳婦	→	ビタミンK・B群

ビタミンの種類と特徴

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が、
体内に蓄積しやすいため、サプリメントで習慣的に摂る場合は摂りすぎに注意しましょう！
一方、水溶性ビタミンは体から排泄されやすいため、日々の食事からこまめに摂ることが大切です。

種類			主な働き	推奨量・目安量	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	男性：800～900μgRAE 女性：650～700μgRAE 上限：2700μgRAE	鶏レバー にんじん ほうれん草
脂溶性ビタミン	ビタミンD		カルシウムやリンの吸収を高め、骨形成を促す	男性：8.5μg 女性：8.5μg	鮭 しらす
脂溶性ビタミン	ビタミンE		強い抗酸化力で細胞の老化を遅らせる	男性：6.0～7.0mg 女性：5.0～6.5mg	かぼちゃ かじき
脂溶性ビタミン	ビタミンK		血液凝固を促す・骨の形成に関わる	男性：150μg 女性：150μg	モロヘイヤ 納豆
水溶性ビタミン	ビタミンB群	ビタミンB１	糖代謝に関わる	男性：1.2～1.4μg 女性：0.9～1.1μg	豚ヒレ肉 玄米
水溶性ビタミン	ビタミンB群	ビタミンB２	糖質、アミノ酸、脂質の代謝に関わる	男性：1.3～1.6mg 女性：1.0～1.2mg	牛乳 納豆
水溶性ビタミン	ビタミンB群	ナイアシン	糖質、アミノ酸、脂質の代謝に関わる	男性：13～15mgNE 女性：10～12mgNE	かつお刺身 鶏むね肉
水溶性ビタミン	ビタミンB群	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	男性：1.4mg 女性：1.1mg	鮭 鶏むね肉 
水溶性ビタミン	ビタミンB群	ビタミンB１２	アミノ酸代謝に関わる	男性：2.4μg 女性：2.4μg	あさり さんま
水溶性ビタミン	ビタミンB群	葉酸	ビタミンB１２と共に赤血球をつくる	男性：240μg 女性：240μg	アスパラガス ブロッコリー
水溶性ビタミン	ビタミンB群	パントテン酸	糖質、アミノ酸、脂質の代謝に関わる	男性：5～6mg 女性：5mg	鶏ささみ肉 納豆
水溶性ビタミン	ビタミンB群	ビオチン	糖質、アミノ酸、脂質の代謝に関わる	男性：50μg 女性：50μg	鶏レバー カレイ 
水溶性ビタミン	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	男性：100mg 女性：100mg	オレンジ キウイフルーツ さつまいも 

※推奨量・目安量は年齢により異なります。表は、２０歳以降の量を示しています。

管理栄養士による健康・栄養情報＆レシピを配信中！
ＱＲコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみて下さい★

← LINE

Instagram →