

知っているようで知らない!?

ビタミン剤と食品

クイズには何問正解しましたか？

ビタミン剤に含まれている栄養素を食品に例えると…どのような食品にどのくらい含まれているのか詳しく解説していきましょう♪



Q. ビタミン剤と食品の組み合わせについて、

正しい組み合わせのものに線で結んでみよう！

アルファカルシドール

ピドキサール

フォリアミン

メコバラミン

トコフェロール
酢酸エステル

ビタミン B12



ビタミン E



ビタミン D



葉酸



ビタミン B6



【 ビタミンの種類 】



脂溶性ビタミン

油に溶けやすい性質をもつビタミン。
調理する際は、油と一緒に炒める、
オイル入りドレッシングを使う
と吸収率アップ！

ビタミン E ビタミン D



水溶性ビタミン

水に溶けやすい性質をもつビタミン。
調理する際は、茹でるではなく蒸す、
スープごと食べられるレシピにすると
損失を抑えられる！

ビタミン B6 葉酸
ビタミン B12

活性型ビタミン D3 製剤
骨粗鬆症の方に処方されやすい

アルファカルシドール
(アルファロール)
エルデカルシドール
(エディロール)



ビタミン D を多く含む食品

⇒ 野菜・穀類にはほとんど含まれない



しいたけ・鮭・しらす干し



★ 干しいたけ 2枚/6g で 0.8 μg

★ 鮭 1切れ/80g で 25.6 μg

★ しらす干し 大さじ 2杯/10g で 6.1 μg

【 1日当たりの目安量 & 耐用上限量 】

・ 目安量 → 男女ともに 8.5 μg/日

・ 上限量 → 男女ともに 100 μg/日

補酵素型

ビタミンB6製剤

口角炎・口内炎・湿疹
で処方されやすい

ピリドキサル
(ピドキサル)



ビタミンB6を多く含む食品 かつお・鶏ささみ・赤パプリカ

★かつお刺身5切れ/100gで0.85mg

★赤パプリカ1/2個/80gで0.30mg



【1日当たりの推奨量&耐用上限量】

- ・推奨量→男1.4mg/日・女1.1mg/日
- ・上限量→男50~60mg/日・女40~45mg/日

葉酸製剤

貧血・妊娠時の葉酸補充
で処方されやすい

フォリアミン



葉酸を多く含む食品

ブロッコリー・ほうれん草

★ブロッコリー3房/75gで157μg

★ほうれん草2株/60gで126μg



【1日当たりの推奨量&耐用上限量】

- ・推奨量→男女ともに240μg/日 [妊婦+240]
- ・上限量→男女ともに900~1000μg/日 [授乳婦+100]

補酵素型

ビタミンB12製剤

貧血・末梢神経痛・しびれ
で処方されやすい

メコバラミン
(メチコバル)



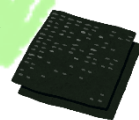
ビタミンB12を多く含む食

⇒植物性の食品にはほとんど含まれない

あさり・さば・焼き海苔

★あさり5枚/50gで26.2μg

★焼き海苔1枚/3gで1.7μg



【1日当たりの推奨量】

- ・推奨量→男女ともに2.4μg/日

ビタミンE剤

シミの改善/予防・冷え症
で処方されやすい

トコフェロール
酢酸エステル
(コベラ)



ビタミンEを多く含む食品

ピーナッツ・ごま・かぼちゃ

★ピーナッツ10粒/6gで0.6mg

★かぼちゃ2片/100gで4.9mg



【1日当たりの目安量&耐用上限量】

- ・目安量→男6~7mg/日・女5~6.5mg/日
- ・上限量→男750~900mg/日
女650~700mg/日