



健康づくり支援室だより

体の機能を正常に維持する為に必要不可欠なビタミン

ビタミンは、3大栄養素のようにエネルギー源や体の構成成分になりませんが、生きていくのに必要な代謝を助ける働きをします。



ビタミンの働き

- ・ 血液や粘膜、皮膚、骨などの健康を保つ。
- ・ 新陳代謝を促す。

必要量はごくわずかですが、体内でほとんど合成されないか、
合成されても必要量に満たないために必ず食品から摂取しなくてはなりません。

ビタミンは大きく2つに分類されます

脂溶性ビタミン

その性質から油と一緒に摂ると吸収率が上がります。

肝臓に蓄積されるため摂り過ぎると過剰症を起こすことがあります。

サプリメントなどで大量に摂り過ぎることがある為、注意が必要です。

水溶性ビタミン

尿などと一緒に排泄される為、必要な量を毎日摂る必要があります。

過剰にとっても体内に蓄積されず尿と一緒に排泄されてしまうので

摂り過ぎの心配はありません。

主なビタミンの種類と主な働きを紹介します。

脂溶性ビタミンの種類

ビタミンA (レチノール) ・ ビタミンD (カルシフェロール) ・ ビタミンE (トコフェロール) ・ ビタミンK (フィロキノン・メナキノン)

〈主な働き〉

**** ビタミンA ****
(レチノール)

- ・ 皮膚、粘膜を正常に保つ
- ・ 暗順応や視力を保つ



**** ビタミンD ****
(カルシフェロール)

- ・ カルシウムとリンの吸収を促進する
- ・ 骨、歯の形成に役立つ



**** ビタミンE ****
(トコフェロール)

- ・ 過酸化脂質の生成を抑える
- ・ 手足の血液の流れを活発にする
- ・ ホルモンの分泌を円滑にする



**** ビタミンK ****
(フィロキノン・メナキノ

- ・ 血液の凝固性を保持する
- ・ 骨、歯の形成に役立つ



水溶性ビタミンの種類

ビタミンB₁ (チアミン) ・ ビタミンB₂ (リボフラビン) ・ ナイアシン (ニコチン酸アミド) ・ ビタミンB₆ (ピリドキシン) ・ ビタミンB₁₂ (コバラミン)

葉酸 (プテロイルグルタミン酸) ・ パントテン酸 ・ ビオチン ・ ビタミンC (アスコルビン酸)

〈主な働き〉

**** ビタミンB₁ ****
(チアミン)

- ・ 糖質からエネルギーを作り出すときに役立つ
- ・ 神経の機能維持に役立つ



**** ビタミンB₂ ****
(リボフラビン)

- ・ 脂質の代謝に役立つ
- ・ 過酸化脂質の分解に役立つ
- ・ 皮膚、爪、毛の発育に役立つ



**** ナイアシン ****
(ニコチン酸アミド)

- ・ 皮膚の機能を保持する
- ・ 糖質、脂質、タンパク質の代謝に役立つ



**** ビタミンB₆ ****
(ピリドキシン)

- ・ タンパク質の代謝に役立つ
- ・ 骨、歯の形成に役立つ



**** ビタミンB₁₂ ****
*

- ・ 造血機能に役立つ
- ・ 神経の機能維持に役立つ



**** 葉酸 ****
(プテロイルグルタミン酸)

- ・ タンパク質を作るのに役立つ
- ・ 正常な赤血球の生成に役立つ



**** パントテン酸 ****

- ・ 脂質、糖質、タンパク質の代謝に役立つ



**** ビオチン ****

- ・ 脂質、糖質、タンパク質の代謝に役立つ
- ・ 皮膚の機能を保持する



**** ビタミンC ****
(アスコルビン酸)

- ・ メラニン色素の生成を抑える
- ・ コラーゲンの生成に役立つ
- ・ エネルギー産生に関わる軽に積んの生成に役立つ



イラストはそれぞれのビタミンが含まれている食材です。それぞれのビタミンは他の食材にも含まれます。いろいろな食材を食事の取り入れましょう。