



今年は暖冬と言われていますが、それでも厳しい寒さの日々が続いていますね。インフルエンザなども流行っており、油断できない毎日ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

今月は、『ビタミン』についてのお話です。糖質・タンパク質・脂質の三大栄養素に比べると、身体の中に含まれる量は少なくなりますが、私たちの身体がうまく機能するようにサポートしてくれています。そのため、特定のビタミンの過剰や欠乏で身体に不具合が出ることもあります。また今の時期、免疫力の強化にもビタミンは一役買っています。今はサプリメントなどでも手軽に摂取することが出来ますが、まずはバランス良い食事からビタミンの摂取を心がけてみませんか？

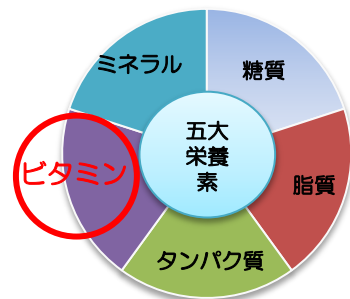
### ビタミンとは??

食べ物から吸収した栄養素をエネルギーに変えるといった、様々な化学反応を助ける役割を持っています。必要量を体内で作ることが出来ないため、食品から摂る必要があります。

### ビタミンの種類



水溶性と脂溶性があり、水溶性は身体に必要な分だけ利用するとあとは体外へと排出されます。脂溶性は体内で蓄えることが出来ますが、摂り過ぎると過剰症になるので注意が必要です。



|     | ビタミン名               | 主な働き                               | 多く含む食品           |
|-----|---------------------|------------------------------------|------------------|
| 水溶性 | ビタミンB <sub>1</sub>  | 糖質をエネルギーに換える                       | 豚肉、うなぎ、大豆        |
|     | ビタミンB <sub>2</sub>  | 糖質と脂質の代謝を助ける                       | レバー、うなぎ、卵、牛乳     |
|     | ナイアシン               | 糖質・脂質・タンパク質の代謝を助ける<br>アルコールの分解に関わる | 青魚、ささみ、ピーナッツ     |
|     | ビタミンB <sub>6</sub>  | タンパク質の代謝を助ける                       | レバー、青魚、バナナ       |
|     | ビタミンB <sub>12</sub> | 赤血球作りに関わる                          | 魚、貝類、肉、卵、乳製品     |
|     | ビタミンC               | 免疫力を高める<br>皮膚や細胞のコラーゲン合成           | ピーマン、じゃが芋、柑橘類    |
|     | 葉酸                  | 赤血球作りに関わる                          | レバー、ブロッコリー、ほうれん草 |
|     | パントテン酸              | 糖質と脂質の代謝を助ける                       | きのこ類、アボカド、納豆     |
|     | ビオチン                | 肌や髪に健康に関わる                         | 魚介類、ピーナッツ、卵      |
| 脂溶性 | ビタミンA               | 皮膚や粘膜の維持／視覚の暗順応に関わる                | うなぎ、にんじん、モロヘイヤ   |
|     | ビタミンD               | カルシウムの吸収を促進させる                     | 干し椎茸、きのこ、いわし、鮭   |
|     | ビタミンE               | 活性酸素のはたらきを防ぐ                       | ナッツ類、うなぎ、アボカド    |
|     | ビタミンK               | 血液凝固に関係する／骨形成促進                    | 納豆、モロヘイヤ、キャベツ    |