

ビタミンの仲間は13種類

さまざまな栄養素の働きをサポートする、13の主要ビタミンを紹介します。

4つの脂溶性ビタミン

- ☑ 油脂やアルコールに溶ける
- ☑ 肝臓に蓄積される
- ☑ 体内に長くとどまるため、取り過ぎに注意

ビタミンA

主に、肉や魚などの動物性食品に含まれる「レチノール」と、にんじんやほうれん草などの植物性食品に含まれる「カロテン」がある。目の働きに関わり、皮膚や粘膜の健康を保つ。強い抗酸化力がある。

ビタミンD

魚介類やキノコに多く含まれる。骨の材料となるカルシウムやリンの吸収を高めたり、血液中のカルシウム濃度を調整し、筋肉の収縮をコントロールする。皮膚に紫外線があたると体内で合成される。

ビタミンE

魚介類やにんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜、ナッツ類などに多く含まれる。強力な抗酸化作用があり、老化やガン、生活習慣病のリスクを高める活性酸素の害から細胞を守る。血行促進作用も。

ビタミンK

緑黄色野菜から摂取でき、体内の腸内細菌によっても合成される。血液を凝固させる成分を合成し、骨にカルシウムを沈着させる働きがある。

9つの水溶性ビタミン

- ☑ ビタミンB群とCに分けられる
- ☑ 水に溶ける
- ☑ 2～3時間で排泄される

ビタミンB1

豚肉や玄米などに多く含まれる。糖質の分解を助け、疲労回復を促進したり、イライラを抑える。

ビタミンB2

幅広い食品に含まれる。脂質の分解を助け、髪や肌を健康に保つ。口内炎やニキビなどを防ぐ。

ナイアシン

たんぱく質を含む食品に豊富。糖質、脂質、たんぱく質の代謝を促す。二日酔いの予防効果がある。

ビタミンB6

たんぱく質の分解に働く。生魚に多い。皮膚病を防ぎ、体の成長も促す。抗アレルギー効果も。

ビタミンB12

動物性食品に多く含まれる。葉酸と協力して赤血球を合成したり、神経系の働きを正常に保つ。

葉酸

野菜や果物に豊富。ビタミンB12と協力して血液をつくる。胎児に発達異常が起こるのを防ぐ働きも。

パントテン酸

幅広い食品に含まれる。三大栄養素の代謝を促すほか、抗ストレスホルモンの分泌を高める。

ビタミンの役目は、糖質や脂質、たんぱく質などの三大栄養素をはじめ、ほかの栄養素の代謝や吸収を高めることです。

水溶性ビタミンは2～3時間ほどで排泄されるため、毎食補う必要があります。逆に、脂溶性ビタミンは体内に蓄積するため、とり過ぎると副作用を起こす可能性も。サプリメントなどを利用する場合は、1日の必要量を必ず守りましょう。