



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

寒さに負けない食事

冬に向けて段々と寒さが増していますが、肌の不調や体の冷えは気になりませんか？
今回は、健康的な体で過ごすために必要不可欠な「ビタミン」について紹介します！



ビタミンのはたらき

- ◆ ビタミンは、炭水化物、脂質、たんぱく質をはじめとした**栄養素の代謝や吸収を高め**ます。^{※1}
- ◆ 血管を丈夫にする、肌にハリや潤いをもたらす、活性酸素の害から体を守るなど、**体を正常に機能させ、健康を維持するために利用**されます。^{※1}

🔍 ビタミンの種類

- ◆ ビタミンは**全部で13種類**あり、大きく分けると**水溶性**と**脂溶性**の2つに分類できます。^{※1}

たとえば...

水溶性ビタミン^{※2}



脂溶性ビタミン^{※2}



覚え方
4種類 **DAKE** (だけ)

● ビタミンB6のはたらき

たんぱく質の分解と合成に関わり、皮膚病を防いだり、免疫機能を正常に保ってアレルギー症状を軽減します。^{※1}

● ビタミンCのはたらき

たんぱく質からコラーゲンを合成し、細胞間を結合する組織として血管や皮膚、骨、筋肉を丈夫にします。^{※1}

● ビタミンAのはたらき

皮膚や目、口、内臓などの粘膜を健康に保つ働きがあります。^{※1}

ビタミンをとってほしい「ワケ」

- ◆ ビタミンはほとんど体内で合成できないため、**食べ物から摂取することが必要**です。^{※2}
- ◆ **水溶性ビタミンは約2～3時間で排泄されるため、毎食補う必要があります**。^{※1}
- ◆ **脂溶性ビタミンは体内に長く留まるため、とりすぎると副作用を起こす可能性があります**。^{※1}

⚠️ ビタミンの不足やとりすぎによる影響

- ・たとえば、ビタミンDが不足すると骨粗しょう症や骨軟化症になる可能性があります。^{※3}
逆に、過剰な量を取り続けると、高カルシウム血漿や腎障害を引き起こすことがあります。^{※3}

普段の食生活から過剰症になる心配はほとんどありませんが、サプリメントなどを使うと特に脂溶性ビタミンでは過剰摂取になりやすいため、**必ず1日の上限量を守りましょう**。^{※1}

ビタミンを含む食べ物



- ◆ ビタミンといえば、野菜や果物に多いイメージでしょうか。
実は、種類によっては大豆やきのこ、肉、魚介などに多く含まれるビタミンもあります。^{※1}
そして、**13種類のビタミンそれぞれが、体を正常に機能させる役割を持つため、
主食、主菜、副菜、乳製品、果物など、多様な食品をバランスよく食べることが大切です！**
→バランスの良い食事の考え方についてはさくら通信6月増刊号をチェック☆

ホームページから、**ビタミンの働き・ビタミンを多く含む食品などを載せた、
「ビタミンまるわかり表」をダウンロードできます！ぜひご覧ください☆**

メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

Twitter: sakuramati_nao



- ※1 知っておきたい栄養学（白鳥早奈英,最新版 知っておきたい栄養学,2014）参考
- ※2 栄養教室がすご〜く盛り上がる！疾患別わくわくスライド&シナリオBOOK（北島幸枝,株式会社メディカ出版,2022）
- ※3 運動・からだ図解 栄養学の基本（渡邊昌,株式会社マイナビ出版,2016）参考



★ビタミンまるわかり表★

※運動・からだ図解 栄養学の基本
(渡邊昌, 株式会社マイナビ出版, 2016) 参考

ビタミンの種類	はたらき	多く含まれる食品
ビタミンA	皮膚や目、鼻、口、呼吸器、内臓などの粘膜を強化し、細菌やウイルスから体を守る。抗酸化作用が高く、血管を健康に保ち、老化を予防する。	肉（特にレバー）や魚、緑黄色野菜
ビタミンD	小腸でカルシウムやリンの吸収を促進し、カルシウムを骨や歯に沈着しやすくする。	魚介、きのこ
ビタミンE	からだの中で細胞膜として存在し、脂質の酸化を防ぐことで細胞と血管の健康を保つ。老化を抑制し、動脈硬化を予防する。	魚介、緑黄色野菜、ナッツ、植物油
ビタミンK	カルシウムが骨に沈着するのを助ける。血液を凝固させるプロトビンの生成に関わる。	納豆、海藻、緑黄色野菜
ビタミンB1	糖質からエネルギーをつくる過程に関わる。	大豆製品、魚介、肉、穀類
ビタミンB2	脂質からエネルギーをつくる過程に関わる。たんぱく質の代謝と合成に関わり、皮膚や粘膜を正常に保つ働きがある。	レバー、うなぎ、乳製品などの動物性食品、納豆
ナイアシン	三大栄養素からエネルギーをつくる過程やアルコールの代謝に関わる。	肉や魚介、きのこ、ナッツ
ビタミンB6	たんぱく質の分解と合成に関わる。アミノ酸からエネルギーをつくる過程で必要になる。	肉や魚（特に生魚）、いも類、にんにく
ビタミンB12	アミノ酸の代謝に関わり、たんぱく質の合成やエネルギー産生を助ける。葉酸とともに赤血球の合成に関わり、脊髄や胃腸の粘膜づくりを助ける。中枢神経の機能を正常に保つ。	レバーや貝などの動物性食品、のり
葉酸	ビタミンB12とともに赤血球の合成に関わる。	生野菜や果物、レバー、納豆、のり
ビオチン	ブドウ糖のリサイクルを円滑にする。アミノ酸の代謝を助け、皮膚や毛髪などの組織の健康を保つ。	レバー、魚介、ナッツ、卵
パントテン酸	三大栄養素のエネルギー代謝に関わる。ビタミンCの働きを助けて肌の健康を守る。副腎皮質ホルモンの合成に関わり、ストレスに対する抵抗力を高める。	肉や魚介、野菜やきのこ、納豆などの様々な食品
ビタミンC	血液の中をめぐりながら、老化や病気を引き起こす活性酸素から全身の組織を守る。コラーゲンの合成に関わり、皮膚や粘膜、骨を丈夫に保つ。ストレスを受けると分泌される副腎皮質ホルモンの生成を助ける。	緑黄色野菜やいも類、果物などの植物性食品