

ビタミンとは？

ラテン語の **vita**(生命) + **amine**(窒素を含むアミン化合物)に由来しています。微量で生体の代謝に重要な働きをしているにもかかわらず、体内では作ることができないため**食べ物などから摂取**しなければなりません。現在は13種類が確認されていて、通常の食生活をしていれば欠乏症は少ないとされています。

脂溶性ビタミン

脂に溶けやすく、体に蓄積しやすい理由から過剰摂取には注意が必要です。

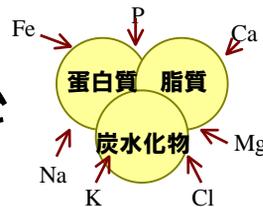
水溶性ビタミン

水に溶ける性質があり、血液に溶け込みやすく、過剰に摂取しても、汗や尿に排出されやすいのが特徴です。

	名称	特徴	多く含む食品
脂溶性 ビタミン	ビタミンA	目と皮膚と粘膜を丈夫にします。過剰摂取により、催奇形性があるので妊婦さんは注意が必要です。	人参、小松菜、うなぎの蒲焼など
	ビタミンD	カルシウムの吸収をよくします。	きのこ、魚類など
	ビタミンE	抗酸化作用で血管を強くしたり、赤血球の寿命を維持します。	西洋かぼちゃ、アーモンド、うなぎの蒲焼など
	ビタミンK	骨の健康維持や止血に必要です。血液をサラサラにするお薬(ワーファリン)を服用している方は摂取を避けてください。	納豆、モロヘイヤなど
水溶性 ビタミン	ビタミンB <sub>1</sub>	不足すると乳酸が溜まり疲れやすくなります。	豚肉、玄米、大豆など
	ビタミンB <sub>2</sub>	脂肪の代謝に係わり、皮膚や髪、爪、口などの粘膜の健康維持に働きます。	牛乳、レバー、魚介類など
	ビタミンB <sub>6</sub>	たんぱく質代謝の主役で、女性の生理前の不快症状を緩和したり、つわりを軽減します。	かつお、まぐろ、バナナなど
	ビタミンB <sub>12</sub>	赤血球をつくります。	レバー、秋刀魚、牡蠣など
	ビタミンC	免疫力を高め、体内結合組織や骨の形成に係わっています。	果物など
	ナイアシン	炭水化物、たんぱく質の分解に係わり、二日酔いを予防します。不足すると、皮膚炎になりやすく、過剰摂取になると、皮膚が赤くなります。	鳥のささみ、レバー、魚類など
	パントテン酸	ストレスへの抵抗をつけ、傷の治りをよくします。	レバー、魚類、納豆など
	ビオチン	皮膚炎を予防し、毛髪の発育機能を高める効果が期待されています。	シシャモ、レバー、卵など
	葉酸	貧血を予防します。	緑黄色野菜など

ミネラルとは？

鉄、カルシウム、リン、カリウム、ナトリウム、塩素、リン、マグネシウムなどがあります。酵素やホルモンの材料になり、体の働きを調節している栄養素です。脇役ですが、三大栄養素(炭水化物・蛋白質・脂質)の代謝をサポートする力持ちです。



葉酸、ビタミンB1、ビタミンC、ビオチンは料理による損失がとっても大きいんだよ！

栄養機能食品と特定保健用食品ってどう違うの？

ビタミン、ミネラルを含む食品には栄養機能食品の表示がされているものがあります。(マークはありません) 特定保健用食品(トクホ)は例えば、コレステロールを抑えるといった機能を持つものがありますが、その機能に関して、科学的根拠に関する審査を受け、国の許可を受けなければなりません(治験と似てますね・・・)。それに対し、栄養機能食品は国の許可を必要とせず規格基準に適合していれば、製造業者等の責任で、表示できるものです。あくまでも、栄養補給のための補助として活用しましょう。



全国どこでも受付致します。

“安心・安楽・迅速”がモットーの“なかよし薬局”です  
船子店:046-220-6868 高森店:0463-90-2311  
愛川店:046-284-2227 関口店:046-244-1011  
愛甲店:046-248-7622 妻田店:046-222-2801  
局前店:046-284-5200

Supported By 治験支援課 Editor:さいとう Special Thanks:なかよし薬局 2008年10月発行

もっとくわしい情報をしりたい方はこちら⇒SMO@ims-inc.co.jpまで