



おおこうちだより

ビタミンについて知ろう！

サプリメントや注射など手軽に摂取できるビタミン。どんな働きがあるの？

Vol.

10

ビタミンって？

ビタミンはエネルギー源にならない栄養素ですが、ほかの栄養素の働きを助けたり、体の機能を正常に維持します。体内でほとんど合成できないため、外から摂取しなければなりません。それぞれの性質から、水溶性と脂溶性とに分けられます。

脂溶性ビタミン

過剰に摂ると排泄されずに肝臓や脂肪などで蓄積されるので過剰症を引き起こします。ただし、ビタミンEは現在のところ過剰症は認められていません。

水溶性ビタミン

多く摂っても体外に排出されるので、過剰症の心配はありません。

主なビタミンの種類と働き

脂溶性 ビタミン	ビタミンA	粘膜や皮膚の健康維持 美肌 風邪予防 動脈硬化予防・がん予防 視力を正常に保つ
	ビタミンD	骨粗鬆症予防 精神安定
	ビタミンE	動脈硬化・がん予防 心筋梗塞予防 脳卒中予防 血行を良くする 美肌 更年期障害の症状改善
	ビタミンK	骨粗鬆症予防 血液凝固作用
水溶性 ビタミン	ビタミンB1	疲労回復 精神安定
	ビタミンB2	口内炎予防 目の充血予防 動脈硬化予防
	ビタミンC	肌のハリを保つ 骨を強くする 血管を丈夫にする 風邪ウィルスの活動を抑える 免疫力を増強する 動脈硬化予防・がん予防

どんな食べ物に多いの？

- ・ビタミンA: 緑黄色野菜、レバー、うなぎなど
- ・ビタミンD: 魚類、きのこなど
- ・ビタミンE: アーモンド、緑黄色野菜、植物油など
- ・ビタミンK: 緑黄色野菜など
- ・ビタミンB1: レバー、豚肉、豆類など
- ・ビタミンB2: レバー、卵、牛乳、乳製品など
- ・ビタミンC: 果物、野菜類、イモ類など



秋のグラタン(1人分)

★材料

好きなきのこ	70g
焼鮭	50g
サラダ油	適量
ホワイトソース	80g
牛乳	50g
こしょう	少々
スライスチーズ	1枚
パン粉	大さじ2

★作り方

- 1.きのこと鮭をフライパンで炒める。
- 2.ホワイトソース、牛乳、コショウを入れる。
- 3.皿によそい、チーズ、パン粉をかける。
- 4.トースターで焼き目をつけたら完成！

※お薬を飲まれている方へ
サプリメントを飲む際は医師や薬剤師に相談しましょう。