

まいにち健康 平成26年 4月号

あると便利な置き薬
くすりの広貫堂
株式会社 布村薬品
本社 福井市丸山2丁目410
電話 0776-54-1896 FAX 0776-54-1998
ホームページ <http://www.nunomura.com>

まいにち健康のバックナンバーは
ホームページの「健康情報」に記載されています。



体に大事な栄養素。ビタミンの話



新年度を迎え、新しい生活が始まる方も多いこの時期。体調管理を整えておきたいものです。特に毎日食べる食事は健康に大きな影響を与えます。食事の内容によって病気になり、あるいは知らないうちに予防されている事も…。その中で注目したいのがビタミン。わずかな欠乏状態で代謝が不完全となり、必要なものが生産できず不要なものが蓄積されます。結果多くの病気につながる事も…。今回はそんな体に大事なビタミンについて紹介します。



ビタミンとは

ビタミンはエネルギーや体の構成成分にはなりません、体の機能を正常に維持するために不可欠な物質です。現在13種類あり、いずれも必要量はごくわずかですが食べ物等から摂取しないと特有の欠乏症状を引き起こします。油か水に溶けやすいので、「脂溶性」と「水溶性」に分けられます。

脂溶性ビタミン

油に溶けやすいビタミンで、肝臓に蓄積されるため、摂りすぎると過剰症を起こす事もあります。通常の食事では心配ないですが、サプリメントで大量に摂る場合は注意が必要です。

ビタミン名	生理作用	こんな方に
A (レチノール) にんじん うなぎ  (レバー、かぼちゃ、銀ムツ)	<ul style="list-style-type: none"> ●皮膚や粘膜を健康に保つ ●感染症への抵抗力 ●目の働きを良くし夜盲症(鳥目)に良い ●発育を促進 	<ul style="list-style-type: none"> ●発育期のお子様 ●風邪を引きやすい人 ●薄暗い所で物が見えにくい人 ●目の乾きが気になる人 ●皮膚・粘膜の弱い人
D (カルシフェロール) 干しシイタケ さま  (いわし、さば、シマアジ)	<ul style="list-style-type: none"> ●正常な骨や歯の発育を促進 ●カルシウムとリンの吸収を助ける(くる病の予防) 	<ul style="list-style-type: none"> ●骨や歯が弱い人 ●発育期のお子様 ●老年期 ●妊婦・授乳期 ●日光に浴びる機会の少ない人

ビタミン名	生理作用	こんな方に
E (トコフェロール) マーガリン アーモンド  (サフラワー油、かぼちゃ)	<ul style="list-style-type: none"> ●末梢血管を広げ血行をよくする ●ホルモンの分泌を円滑にする ●過酸化脂質の増加を抑える 	<ul style="list-style-type: none"> ●冷え性の人 ●しもやけになりやすい人 ●更年期 ●肩こりの人 ●生理不順の人
K (フィロキノ) 納豆 ほうれんそう  (あしたば、かぶの葉、春菊)	<ul style="list-style-type: none"> ●血液凝固因子の生成に必要 ●骨に必要な蛋白質を活性化 	<ul style="list-style-type: none"> ●内出血しやすい人 ●骨が弱い人

水溶性ビタミン

水に溶けやすいビタミンで、過剰に摂っても体内で蓄積しにくく、尿と一緒に排出されてしまします。そのため毎食、食べ物から一定量摂る必要があります。

ビタミン名	生理作用	こんな方に
B₁ (チアミン) 豚肉 大豆  (ごま、落花生、青のり)	<ul style="list-style-type: none"> ●糖質の代謝を促進 ●神経の機能を正常に保つ ●乳酸などの疲労物質の蓄積を抑える 	<ul style="list-style-type: none"> ●疲れやすい人 ●お酒をよく飲む人 ●肩こりや腰痛の人 ●眼精疲労のある人 ●激しい労働をする人 ●スポーツをする人
B₂ (リボフラミン) 鶏卵 牛乳  (牛・豚レバー、さば、納豆)	<ul style="list-style-type: none"> ●糖質・脂質・たん白質の代謝に必要 ●成長発育の促進 ●粘膜の保護 ●皮膚・爪・毛の発育に役立つ 	<ul style="list-style-type: none"> ●肌あれの人 ●口内炎が起きやすい人 ●発育期のお子様 ●口の周りに炎症が起きやすい人 ●目が疲れる人
B₆ (ピリドキシン) さんま バナナ  (かつお、鶏ささ身、マグロ)	<ul style="list-style-type: none"> ●たん白質・脂質の代謝に関与 ●神経の機能を正常に保つ ●皮膚を健康に保つ 	<ul style="list-style-type: none"> ●肌あれの人 ●口内炎が起きやすい人 ●貧血ぎみの人 ●発育期のお子様 ●妊婦・授乳期 ●神経過敏の人
B₁₂ (シアノコバラミン) かき 牛レバー  (豚レバー、アサリ、いわし)	<ul style="list-style-type: none"> ●たん白質・核酸の生合成に働く ●赤血球の生成促進 ●成長の促進 ●中枢神経の機能維持に働く 	<ul style="list-style-type: none"> ●貧血ぎみの人 ●妊婦・授乳期 ●胃を切除した人 ●ベジタリアンの人 ●しびれが気になる人
C (アスコルビン酸) ピーマン レモン  (菜の花、柿、いちご)	<ul style="list-style-type: none"> ●コラーゲンの生成促進 ●毛細血管を強くする ●メラニン色素の生成を阻止 ●抗酸化作用 ●抗ストレス作用 	<ul style="list-style-type: none"> ●しみ、そばかすが気になる人 ●煙草をよくする人 ●風邪を引きやすい人 ●歯ぐきから出血しやすい人

ビタミン名	生理作用	こんな方に
ナイアシン かつお たらこ  (マグロ、落花生、レバー)	<ul style="list-style-type: none"> ●糖質・脂質・たん白質の代謝に関与 ●皮膚の機能を保持する ●アルコールの分解に働く 	<ul style="list-style-type: none"> ●肌あれの人 ●お酒をよく飲む人 ●激しい労働をする人
パントテン酸 落花生 豚レバー  (レバー、えんどう豆、納豆)	<ul style="list-style-type: none"> ●糖質・脂質・たん白質の代謝に関与 ●副腎皮質機能賦活作用 ●コレステロールや抗体、ホルモンの合成に不可欠 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠・授乳期 ●ストレスで疲れのひどい人 ●風邪を引きやすい人 ●肌あれの人
葉酸 ほうれんそう 枝豆  (菜の花、とうもろこし、レバー)	<ul style="list-style-type: none"> ●たん白質・核酸の生合成に働く ●正常な赤血球の生成に働く 	<ul style="list-style-type: none"> ●貧血ぎみの人 ●妊娠・授乳婦(胎児の先天異常のリスクを減らす) ●野菜がらいな人
ビオチン 大豆 たまねぎ  (牛レバー、鶏卵、いわし)	<ul style="list-style-type: none"> ●糖質・脂質・たん白質の代謝に関与 ●皮膚や髪の毛の機能を保持する 	<ul style="list-style-type: none"> ●肌あれの人 ●毛髪が気になる人 ●アレルギーの人