

ビタミンってなあに？

ビタミンとは、身体のさまざまな機能を調整するために必要な栄養素で全部で13種類あります。ビタミンは体内で作ることができないものが多く、体内で作れたとしても充分な量を補えないため、毎日の食事で摂取する必要があります。

ビタミンは水に溶ける『水溶性ビタミン』と、油に溶ける『脂溶性ビタミン』に大きく分けられます。

※ビタミンDは、紫外線に当たる事で皮膚でも作られます。

※ビタミンB6・ビタミンKは、腸内細菌によって体内でも作られるものがあります。

《水溶性ビタミン》

水に溶けやすい性質を持つ『水溶性ビタミン』は、全部で9種類あります。『水溶性ビタミン』はたくさん摂取した場合でも尿中に排泄されてしまい、体内に留めておくことができないビタミンなので、必要な量を毎日摂取する事が大切です。



ビタミンB1
糖質をエネルギーに変え、神経機能を正常に保ちます。



ビタミンB2
エネルギー代謝を助け、皮膚や口腔粘膜の機能を維持します。



ナイアシン
糖質や脂質・アルコールの代謝に働きます。



ビタミンB6
たんぱく質の代謝に働き、神経伝達物質の合成を促します。



ビタミンB12
赤血球の生成に働き、貧血を予防したり、神経細胞の維持機能に働きます。



葉酸
赤血球・DNAの合成に関与し、健全な発育や貧血予防に働きます。



パントテン酸
糖質・たんぱく質・脂質の代謝に働き、ホルモンの合成を助けます。



ビオチン
糖質・たんぱく質・脂質の代謝に働き、皮膚の健康を維持します。



ビタミンC
コラーゲンの合成を促進し、抗酸化効果があります。

《脂溶性ビタミン》

油に溶けやすい性質を持つ『脂溶性ビタミン』は、調理の際に油を使用すると吸収率を上げることができます。また、一度に多量摂取すると体内に蓄積され、過剰症になる恐れがあります。



ビタミンA
目の健康に不可欠で、全身の皮膚・粘膜の健康を保ちます。



ビタミンD
カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にします。



ビタミンE
酸化をおさえ、血管の老化や生活習慣病を予防します。



ビタミンK
骨の健康や血液を凝固させて止血する作用があります。