

# マリン健康通信

## H22年度 第5号



### ～ビタミンの基礎知識～



よく聞く栄養素でありながら、正しい知識を身につけている人が少ない**ビタミン**。今回は、その働きや分類など、基礎知識をご紹介します。

## 1. ビタミンとは??

ビタミンは体の中で三大栄養素(脂肪・糖質・たんぱく質)の代謝を助ける働きをしており、微量栄養素といわれます。エネルギーになるものではありませんが、それがないと体という“機械”がスムーズに働かない、いわば“潤滑油”のような働きをしているのです。現在、認められているビタミンは**13種類**あり、その性質から大きく「**水溶性ビタミン**」と「**脂溶性ビタミン**」に分けられます。

**水溶性ビタミン**・・・ビタミンB1、B2、B6、B12、C、葉酸、ナイアシン、ビオチン、パントテン酸

**脂溶性ビタミン**・・・ビタミンA、D、E、K



### ●水溶性ビタミン



.....  
水に溶け易く、大量に摂取してしまっても、体に余分なものは尿と一緒に排泄されてしまう為、とれ過ぎによる過剰症の心配はありません。むしろ、水溶性ビタミンは保存の仕方や調理によって壊れ易いので、どうしても不足しがちになります。

### ●脂溶性ビタミン



.....  
ビタミンEを除くA、D、Kのいずれも、大量に摂取すると体内に蓄積され、過剰症を起こす恐れがあります。といっても通常食品からとっている量では心配いりません。

## 2. ビタミンの働き

### ●水溶性ビタミン

**ビタミン B1**…糖質からエネルギーを作り出す時に役立つ、神経の機能を正常に保つ

**ビタミン B2**…脂肪の代謝、皮膚や粘膜の健康を保つ

**ビタミン B6**…たんぱく質の代謝促進、神経機能を正常に保つ



**ビタミン B12**…造血機能に関与、神経機能を正常に保つ

**ビタミン C**…メラニン色素の生成を抑える、コラーゲンを作る時に役立つ、毛細血管を強くする、免疫力を強化する

**ナイアシン**…体内のエネルギー産生を高める、アルコール分解に役立つ

**パントテン酸**…脂肪酸の代謝、コレステロールを適正に保つ、ホルモンの合成に役立つ

**ビオチン**…脂肪酸やアミノ酸の代謝、皮膚組織を正常にする

**葉酸**…造血機能に関与、細胞の発育を助ける、核酸の生成を助ける

- \* 核酸とは、生物の増殖を始めとする生命活動の維持に重要な働きをするもの
- \* 脂肪酸とは、体内のエネルギー産生及び組織の成長に用いられる脂肪の主成分

### ●脂溶性ビタミン

**ビタミン A**…皮膚や粘膜の健康を保つ、目の機能を正常に保つ

**ビタミン D**…カルシウムとリンの吸収を促進する

**ビタミン E**…手足の血液の流れを活発にする、ホルモンの分泌を円滑にする、体内の脂肪の酸化を防ぐ

**ビタミン K**…血液の凝固を助ける、カルシウムの代謝に役立つ



### 3. 生活習慣が引き起こすビタミン不足

生活習慣によって、特定のビタミンが多く消費され、結果としてビタミン不足になる事があります。

#### ●タバコを吸う人

タバコを吸うとビタミンCが大量に消費されます。喫煙者のビタミンC血中濃度は非喫煙者の半分程度だと言われています。また、他人のタバコの煙を吸う(受動喫煙)だけでもビタミンCを消費します。



#### ●甘党や外食の多い人、お酒好きの人

糖分や脂肪分を代謝する時は、ビタミンB1やB2が多量に消費されます。ビタミンB1やB2は摂取エネルギーに比例して必要量が増えるため、カロリーの高い外食や甘い物が好きな人、アルコールをたくさん飲む人は、ビタミンB1やB2が不足しやすい生活習慣と言えます。



#### ●ストレスを受けやすい人

強いストレスを受けると、ビタミンCの血中濃度が低下する事が明らかになっています。抗ストレス作用のあるビタミンCやパントテン酸を多めに取みましょう。



## 4. 毎日ビタミンを取りましょう！

体に必要な栄養素でありながら、不足しがちなビタミン。  
毎日の生活の中で、上手にビタミンをとるためのコツをご紹介します。

### ●食品から上手にビタミンをとるには？

食品から上手にビタミンをとるコツは、献立に最低でも5種類の野菜を用いること、そして、1日300gの野菜を(そのうち100gは緑黄色野菜を)とることです。そうすると、1日に必要なビタミンが摂取できるといわれています。

ただし、忙しい生活を送っていると、栄養素を全て食事からまかなう理想的な献立を毎日実行することはとても大変で、苦勞もひとしおと思います。そこで「今日の献立は少し欠けるかな」と思ったらサプリメントで補給していく事も一つの方法です。



年末年始でお酒を飲む機会が増え、食事が不規則になり、栄養のバランスが偏りがちになる方は、この機会にぜひ毎日の食生活を見直してビタミン摂取を意識してみてくださいは如何でしょうか？



参考 武田薬品 HP エーザイ株式会社 HP