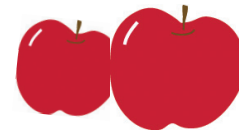




# ビタミンについて考えてみましょう



13種類もあるビタミンは、体の調子を整えるために必要な大切な栄養素です。必要量は少ないのですが、体内で作れなかったり、作られても量が少なく、食べ物で補わなければなりません。

ビタミンは、以下の2つに分類されます。

## 水溶性ビタミン

体にためておくことができず、必要量以上に食べても尿などにより排出されますので、毎日必要量を取る必要があります。ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの9種類があります。

## 脂溶性ビタミン

油と一緒に取ると吸収がよく、排出されにくいですが、取り過ぎると過剰症になることがあります。ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKの4種類があります。



## ビタミンを多く含んでいる食品の例

### <水に溶けるビタミン>

- ビタミンB1 肉、豆、玄米、チーズ、牛乳、緑黄色野菜
- ビタミンB2 肉、卵黄、緑黄色野菜
- ビタミンB6 レバー、肉、卵、乳、魚、豆
- ビタミンB12 レバー、肉、魚、チーズ、卵
- ビタミンC 緑黄色野菜、果物
- ナイアシン 魚介類、肉類、海藻類、種実類
- パントテン酸 レバー、卵黄、豆類
- 葉酸 レバー、豆類、葉もの野菜、果物
- ビオチン レバー、卵黄

### <油に溶けるビタミン>

- ビタミンA レバー、卵、緑黄色野菜
- ビタミンD 肝油、魚、きくらげ、しいたけ
- ビタミンE 胚芽油、大豆、穀類、緑黄色野菜
- ビタミンK 納豆、緑黄色野菜

ビタミンAは、目や粘膜を正常に保つ働きがあり、不足すると夜盲症（暗いところで物が見えにくくなる＝鳥目）になりますが、取り過ぎると腹痛、悪心、嘔吐、めまいなどが現れた後に全身の皮膚が薄くはがれる急性中毒症や、全身の関節や骨の痛み、皮膚乾燥、脱毛、食欲不振、体重減少、頭痛、奇形を起こす可能性（胎児に悪い影響が出る恐れ）、骨密度の減少、骨粗しょう症などの慢性中毒症になったりします。

ビタミンDは、腸管からのリンやカルシウムの吸収、類骨組織の石灰化、さらに歯牙の石灰化を促進します。不足すると、くる病や骨軟化症を引き起こします。

ビタミンEは、生体膜中でリン脂質の不飽和脂肪酸の酸化を抑制したり、過酸化脂質の増加を防止します。また、腸管におけるビタミンAの酸化分解防止、溶血防止に不可欠です。

ビタミンKのフィロキノン(K1)は、光合成の光受容に関与し、ビタミンK2は、細菌のATP(アデノシン三リン酸)生成などに役立ちます。哺乳類では、血液凝固因子の活性化に役立っています。不足すると出血傾向になったり、血液凝固不良になったりします。

健康サプリメントで簡単にこれらのビタミン不足分を補うことはできますが、過剰摂取とならないよう十分に注意が必要です。

さて、冬場は日照時間が短く、ウイルスが増加して風邪を引きやすくなります。風邪対策には、ビタミンCの補給が欠かせません。日ごろから均整の取れた食事を取り、果物などでビタミンCを十分に取って、抵抗力をつけましょう。ただし、ビタミンCは興奮させる働きもあるので、敏感な方や子どもには夜でなく、朝に果物を取るようお勧めします。



参考資料：農林水産省サイト  
福岡大学サイト

## 海外引越、国内引越、事務所移転も日通へ

ご帰国引越で不要になった家具をご後任、ご友人宅へ  
“おゆずりライナー”で、ご配送いたします。  
そのほか、ピアノの移動、お引越後のハウスクリーニング等  
なんでもご相談ください！！



ベルギー日本通運

NIPPON EXPRESS BELGIUM

Bedrijvenzone Machelen Cargo B738 1830 Machelen, Belgium neb.removal@neeur.com

TEL/ 02-751-7814/15 FAX/ 02-751-9246

海運貨物・航空貨物・ロジスティックスも日通へ

<http://www.nittsu.eu/be/>