

# 栄養科だより ~しろやま健康教室~

ビタミンの効能  
その①

## ビタミンについて

皆さんは“ビタミン”をご存知でしょうか？

ビタミンとは、三大栄養素（糖質・たんぱく質・脂質）の代謝を助ける働きをしており、ミネラルと共に微量元素といわれます。

エネルギーや筋肉に直接変換されるわけではありませんが、ビタミンがないと体の機能がスムーズに働かず、いわば機械でいう“潤滑油”のような働きをしています。これから数回にわけて**ビタミンの効能**について紹介します。

## ビタミン

ビタミンは水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンに分けることができます。体内ではほとんど合成することができないため、食物から摂取する必要があります。

### 水溶性ビタミン

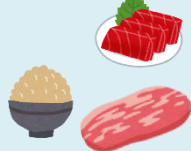
血液などの体液に溶け込んでいて、余分なものは尿として排出されます。体内のさまざまな代謝に必要な酵素の働きを担っています。

#### ・ビタミンB群

(B1、B2、B6、B12、

ナイアシン、パントテン酸、

葉酸、ビオチン)



#### ・ビタミンC

### 脂溶性ビタミン

水に溶けない性質があり、主に脂肪組織や肝臓に貯蔵されます。身体の機能を正常に保つ働きをしています。

#### ・ビタミンA



#### ・ビタミンD



#### ・ビタミンE



#### ・ビタミンK

ポイント!

### ①水に溶けやすい

水溶性ビタミンは水に溶けやすい特徴があるので、洗う際は素早く洗うとよいでしょう。



素早く  
洗おう!!

### ②熱に弱い

熱に弱い特徴があります。特にビタミンCはなるべく加熱せずに摂るほうが栄養価は上がります。



### ③過剰症の心配が少ない

必要以上に摂取しても余分な量は尿に排出されるので過剰症の報告は脂溶性ビタミンに比べて大変少ないです。

ポイント!

### ①油に溶けやすい

脂溶性ビタミンは油になじむ特徴があります。油と一緒に調理することで吸収率がアップするので調理法は炒め物や揚げ物がおすすです。



### ②熱に比較的強い

水溶性ビタミンに比べると熱を加えてもビタミンの損失が少ないと言われています。



### ③摂りすぎは過剰症を引き起こす

脂溶性ビタミンは摂取後 48 時間程度体内に貯蔵されます。その為、大量に摂取すると過剰症を引き起こします。

ビタミンというと、“活力”や“健康”をイメージする方も多くでしょう。

実際に、ビタミンの「ビタ」(VITA)は、「生命」や「活力」を意味する言葉で、生命に不可欠な物質という意味をこめて名付けられたと言われています。

次回からは各ビタミンについての効能と、ビタミンが多く含まれる食品について紹介していきます。お楽しみに!!

