

ビタミン①

NO. 29



■人間の身体にとって必要な五大栄養素とは蛋白質、脂質、糖質、ミネラル、**ビタミン**です。

★蛋白質・脂質 : 細胞や血液を作り出します。

★糖質・脂質 : 身体を動かすエネルギー源です。

★ミネラル・ビタミン: 蛋白質・脂質・糖質の働きを助けたり、身体の機能を調節する役割をしています。

<ビタミンの特徴>

◆人の体内では作ることが出来ません。

◆食物から摂取しなければなりません。

◆ビタミンには油脂に溶けやすい「**脂溶性**」と水に溶けやすい「**水溶性**」があります。

<脂溶性ビタミン>

(ビタミンA・ビタミンD・ビタミンE)

脂溶性ビタミンが含まれるものは**油脂**といっしょに摂ると吸収率がアップします。

但し体内に蓄積されやすいので、**摂りすぎると**、頭痛や吐き気などの**副作用**がありますのでご注意ください。

<水溶性ビタミン> (ビタミンB・ビタミンC)

水溶性ビタミンが含まれるものは水にさらすと成分が流れやすいのでご注意ください。但し摂りすぎても**尿や汗として排出**されます。(こまめに摂取することがコツです)

ビタミン A

β-カロチン・レチノール : **脂溶性**

ビタミン A には **β-カロチン**と**レチノール**の2種類があります。

β-カロチン : βカロチンは緑黄色野菜に多く含まれ体内で**ビタミンA**に変化します。



(抗酸化作用があり、風邪の予防や老化・生活習慣病を予防します。)



うなぎ

善)

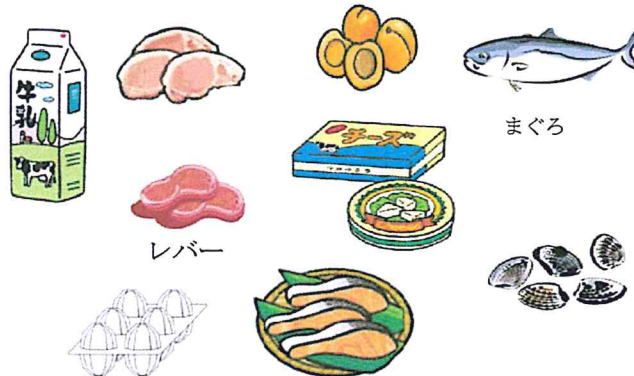


卵黄

ビタミン B

ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン B6、**ビ
ンB12** : **水溶性**で熱に弱い

ビタミンB 1は糖質の分解を助け、身体のエネルギー代謝に重要な役割を果たしています。**疲れを取ったり**、疲れにくい体質に改善します。また荒れた肌の改善には**ビタミンB**と一緒に**ビタミンC**を摂取することをお勧め致します。(疲労回復・集中力・記憶力・肌トラブルなど)



レバー

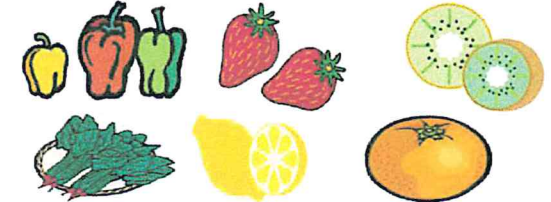
まぐろ

ビタミン C

水溶性 : (適量をこまめに摂ること)

ビタミンCは抗酸化作用やウイルス、ストレスを退治し免疫カアップに効果があります。

また肌のトラブルなど、**メラニン色素の生成を抑えたり**、**コラーゲンの生成と保持**にも効果的です。



ビタミン D

脂溶性 : **ビタミンA**と一緒に摂ると吸収が促進。(摂りすぎに注意!!)

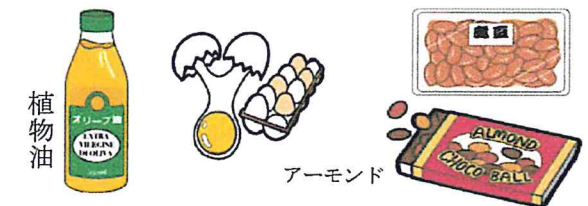
ビタミンDはカルシウムとリンの吸収を助け、骨や歯、筋肉の健康維持、風邪などの感染予防に効果があります。(サケ・カレイ・ニシンなど)



ビタミン E

脂溶性 : **ビタミンA・C**といっしょに摂ると相乗効果でさらに抗酸化作用がアップします。

ビタミンの中で特に**強力な抗酸化作用**を持っています。血管を広げ、血液の流れを良くします。(肩こりや冷え性、貧血予防、肌荒れの改善に効果)



植物油

アーモンド