

ビタミンについて

ビタミンの役割は一言でいうと“潤滑油”です。13種類のビタミンがしっかり補えていると、バランスがとれて、潤滑油も体のすみずみまで届いて調子がよ

くなります。ビタミンがしっかり補えていないと、潤滑油の働きが悪く、バランスの崩れた状態で、疲れが抜けない、体が重いなどの不調が現れます。

◆水溶性ビタミン

名称	生理作用	性質	欠乏症	多く含む食品
ビタミンB1 (チアミン)	消化液の分泌を促進する。 食欲を増進させる。神経系統の調整を行う。 糖質代謝に補酵素として作用する。	水に溶けやすい。 加熱に対して酸性で安定。	体重減少、食欲減退、 消化不良、脚気、多発性神経炎、便秘、浮腫	米や麦、豆類、 豚肉
ビタミンB2 (リボフラビン)	発育を促進する。 アミノ酸・脂質・炭水化物の代謝に働く。	耐熱性、酸性で安定。 アルカリ性で壊れやすい。 紫外線で分解。	口唇炎、口角炎、 角膜炎	肝臓、酵母
ナイアシン (ニコチン酸 および ニコチン酸アミド)	糖質、脂質の代謝に働く。 脳神経の働きを助け、血行をよくする。 インスリンの合成に関わる。 胃腸管の働きを正常に保つ。 皮膚を健康にする。	熱に強く、酸・アルカリに強い。 水に少し溶出する。 酸化されにくく、光にも強い。	ペラグラ(皮膚病)、 口舌炎、精神障害、 胃腸病、皮膚炎	酵母、肝臓、 肉・魚・豆類、 緑黄色野菜
ビタミンB6 (ピリドキシン)	アミノ酸代謝に関係している酵素の補酵素として働き、たんぱく質代謝に重要な役割をしている。 皮膚の健康を保持し、皮膚の抵抗力を強め、かぶれやにきびを予防する。ビタミンB2との併用はいっそう効果がある。	酸性でやや安定。 中性・アルカリ性では不安定。 光により分解。	成長が止まる(人間)、 けいれん(動物)、 皮膚炎、口内炎、 貧血、末梢神経炎	酵母、肝臓、 肉類、魚類、 豆類
葉酸 (ブテロイル グルタミン酸)	アミノ酸核酸塩基の生成に必要。 赤血球の産生に働く。 各種貧血に対し、著しく効果を表す他、身体の成長・発育を促進し、胃腸粘膜の機能を正常にする。	弱アルカリ性では熱に安定。 強酸性では熱、酸素、光により分解。	貧血、出血傾向の病 気に対する抵抗力 減少	酵母、肝臓、 肉・豆類、 緑黄色野菜、 卵黄
ビタミンB12	抗貧血作用を有し、たんぱく質や脂質、核酸の合成を助け、神経系を正常に保つ働きがある。葉酸・ビタミンCとの併用はいっそう効果がある。	弱酸、熱に安定。 強酸、アルカリ性、光で分解。	悪性貧血、運動失調、 口舌炎、味覚障害	肝臓、 肉・魚介類、 卵
ビオチン	糖新生、脂肪酸合成、エネルギー代謝などに関連する酵素の補酵素。 腸内細菌によって合成される。	相対的に安定。 調理中の損失はごくわずか。	皮膚炎、脱毛、 神経障害	緑黄色野菜、 卵黄、大豆、 木の実
パントテン酸	脂質代謝、炭水化物、たんぱく質の代謝に働く。 解毒作用を有し、身体の成長と健康の維持に重要である。 善玉コレステロールを増やし、免疫抗体の産生に働く。	水、アルコールに溶ける。 酸、熱、アルカリに不安定。	栄養障害、四肢の激しい痛み、 どうき、頭痛	酵母、肝臓、 肉・魚・豆類
ビタミンC (アスコルビン酸)	細胞内の呼吸作用に関与する。 コラーゲンの生成を増し、細胞間の結合組織を強くする。 病原菌やウイルスに対する抵抗力を増す。 体内に蓄えられる量は少ない。	熱、空気、アルカリ、酵素に弱い。 酸、低温にやや安定。	壊血病、骨形成不全 貧血、成長不良	果物、緑黄色 野菜、いも類、 淡色野菜

◆脂溶性ビタミン

名称	生理作用	性質	欠乏症	多く含む食品
ビタミンA (レチノール)	動物の発育を促進する。 上皮細胞を保護・発育させる。 細菌に対する抵抗力を増進する。 網膜にロドプシンを生成及び再生し、視力を調節する。	熱には安定。 酸化されやすい。 体内でカロテンから合成される。	夜盲症、眼乾燥症、 角膜乾燥症、 成長阻害	肝臓、うなぎ、 バター、チーズ、 卵黄、魚卵、 緑黄色野菜
ビタミンD (カルシフェロール)	紫外線に当たると皮膚に生成され、主に肝臓に蓄えられる。血液中のカルシウム及びリンの平衡を調節する。骨や歯のリン酸カルシウムの沈着を促す。	熱にやや安定。 酸化されにくい。	くる病(小児)、成人 では骨軟化症・骨粗 鬆症	魚類、 きのご類、 卵黄
ビタミンE (トコフェロール)	生殖機能を正常に保ち、筋肉の萎縮を防ぐ。 ビタミンAやカロテンの酸化を防ぐ。 赤血球の溶血を防ぐ。	熱や酸に対して安定。 アルカリ・紫外線で壊れる。	動脈硬化、血行障害、 不妊、産産の危険性	小麦の胚芽、 植物性油脂、 うなぎ、魚卵
ビタミンK (フィロキノ)	血液中のプロトロンビンの生成に必要。 血液の凝固性を保持し、止血・解毒・利尿作用を有する。	熱や酸には安定。 アルカリや光に不安定。	血液の凝固時間が延 びる 新生児の出血性疾患	緑黄色野菜、 藻類