

# 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
<b>ビタミンB1</b> (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
<b>ビタミンB2</b> (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
<b>ナイアシン</b> (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
<b>ビタミンB6</b> (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
<b>葉酸</b> (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
<b>ビタミンB12</b>	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
<b>ビオチン</b>	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
<b>パントテン酸</b>	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
<b>ビタミンC</b> (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
<b>ビタミンA</b> (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
<b>ビタミンD</b> (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
<b>ビタミンE</b> (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
<b>ビタミンK</b> (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