

ビタミン

ビタミンは体内では作られない

ビタミンは、5大栄養素のうちの一つで、人が生きていくうえで欠かせないものです。からだの機能を維持したり、免疫を高めたりなど幅広く活躍しています。しかし、体内では合成できないか、合成できても十分な量ではないので、食品から摂取していく必要があります。ビタミンは脂溶性と水溶性に分けられます。水溶性ビタミンは過剰に摂りすぎても尿中に排出されるのに対し、脂溶性ビタミンは過剰にとりすぎると体内に貯まり過剰症を引き起こすこともあるので摂りすぎには注意です。

脂溶性ビタミン

	はたらき	不足	多く含む食品
A	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚や粘膜を健康に保つ 暗順応や視力を保つ 	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚や粘膜の乾燥 薄暗いところでの視力低下（夜盲症） 	 にんじん レバー シソ ほうれん草 卵
D	<ul style="list-style-type: none"> 血液中のカルシウムを骨に定着させる 体の中のカルシウムの働きを調整する 	<ul style="list-style-type: none"> 骨密度の低下 	 さけきのこ しらすさんま きくらげ
E	<ul style="list-style-type: none"> 抗酸化作用 悪玉コレステロールの酸化を防ぐ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷え性や肩こり 抗酸化力の低下によるシミ、シワの増加 コレステロールの酸化促進 	 ナッツ類 たらこ アボカド うなぎ 植物油
K	<ul style="list-style-type: none"> 血液凝固因子が肝臓で生成されるのを補う。 丈夫な骨づくりに不可欠 	<ul style="list-style-type: none"> 鼻血や出血 血液凝固の遅延 骨折リスクの増加 	 小松菜 納豆 ひじき ブロccoli わかめ

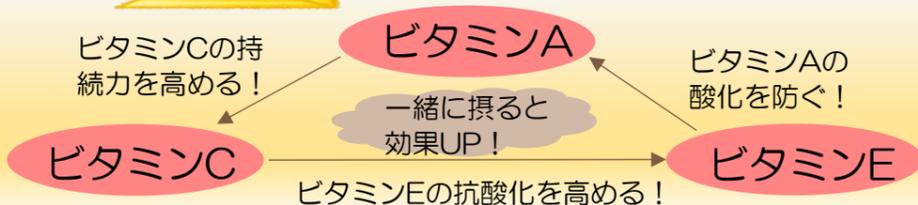
脂溶性ビタミンは、これ**DAKE**!!!
また、サプリメントは目安量を守りましょう!



水溶性ビタミン

	はたらき	不足	多く含む食品
B1	<ul style="list-style-type: none"> 糖質をエネルギーに変えることを助ける 脳の働きを活発にして精神を安定させる 	<ul style="list-style-type: none"> 疲労 中枢神経や末梢神経障害 脚気 	 豚ヒレ肉 うなぎ 玄米 たらこ ピーナッツ
B2	<ul style="list-style-type: none"> 脂肪をエネルギーに変えるときに必要 成長を促進し、健康な皮膚や爪、髪を作る 	<ul style="list-style-type: none"> 口内炎やニキビの発生 成長不良 	 レバー のり 牛乳 アーモンド まいたけ
B6	<ul style="list-style-type: none"> タンパク質や脂肪の代謝補助 神経の働きを正常に保つ 貧血、アレルギーの予防 	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚炎や口内炎の発生 貧血 	 まぐろ かつお ささみさんま にんにく
B12	<ul style="list-style-type: none"> 葉酸と協力し、赤血球を作る 胃腸の粘膜を守り、脳や神経を正常に働かせる 	<ul style="list-style-type: none"> 貧血 疲労 	 しじみ 牡蠣 あさり のり すじこ
C	<ul style="list-style-type: none"> 抗酸化作用 免疫力を高める 血中のコレステロールを下げる 	<ul style="list-style-type: none"> 血管がもろくなる 易感染 老化 	 赤パプリカ レモン ブロccoli キウイ アセロラ

ビタミンACEを摂って風邪を予防しましょう!



>>ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ちます。ビタミンCやビタミンEは抗酸化作用があります。この3ビタミンを一緒に摂ると相乗効果を得ることができます。ビタミンACEを摂って風邪にかかりにくいからだを目指しましょう!



ミネラルも体内では作られない

ミネラル

ミネラルもビタミンと同様に5大栄養素のうちの1つで、体内で合成することができず食品から摂取する必要があります。ミネラルは、代謝や筋肉収縮に関わるなど幅広く活躍しており、生きていくうえで欠かすことはできません。

鉄

赤血球を作り酸素を全身に運ぶ

不足

- 鉄欠乏性貧血
- 酸素が巡らず疲れやすくなる



過剰

- 亜鉛吸収阻害による亜鉛不足症状（皮膚炎など）

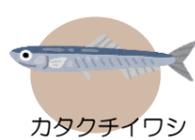
ビタミンCと一緒に摂ると吸収率UP!
×緑茶は鉄の吸収を阻害

亜鉛

皮膚や髪の毛、粘膜の健康を保つ

不足

- 易感染
- 皮膚炎



過剰

- 頭痛や発熱
- 消化器の不調

ナトリウム

細胞外液と内液の調整

不足

- 通常不足することはないが、大量の発汗による脱水症状



過剰

- 高血圧などの生活習慣病リスク

食塩相当で1日目標量は
男性7.5g未満、女性6.5g未満
高血圧予防には6.0g未満が目安

カリウム

細胞内液の浸透圧調節

不足

- 易感染
- 傷が治りにくい



過剰

- 腎機能低下の方は高カリウム血症になりやすいので注意

マグネシウム

骨の形成や代謝を助ける

不足

- 骨粗しょう症
- こむら返り



過剰

- 下痢（通常過剰に摂取することはない）

ビタミンDと一緒に摂ると、カルシウムの吸収率UP!

カルシウム

丈夫な骨や歯を作る

不足

- 骨粗しょう症
- 神経系の痙攣



過剰

- 便秘や下痢
- 嘔吐
- 腎結石による機能低下

現代人が陥りやすい栄養バランスの偏り

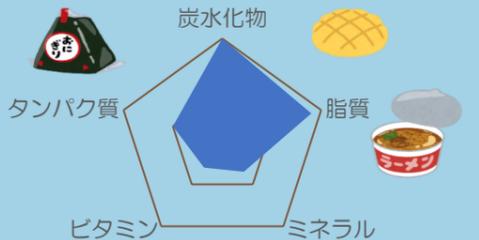
現代は、ファーストフード店やコンビニなど様々なお店が軒を連ね、好きな時間に自由に食品を購入したり、外食ができるようになりました。それ故に仕事が忙しくて簡単に済ませることができるファーストフードを食べる機会が多くなりやすい傾向にあります。こういった食生活を続けると、栄養バランスが偏ってしまい、からだの不調が起こりやすくなります。また、摂取カロリーが足りているにもかかわらず、必要な栄養素が不足している状態である「**新型栄養失調**」にも陥りやすくなります。加えて、過度なダイエットによって摂取カロリーが足りないことで起こる**栄養失調**にも注意が必要です。

こんな人が要注意!

仕事で忙しい人!



- おにぎりやパンでパッと済ます・・・
 - カップ麺やジャンクフードばかり・・・
- ビタミン、ミネラルが不足しがち!**



副菜をプラス1~2品!

炭水化物や脂質の多い食事ばかりだと余計に中性脂肪が蓄えられがち。副菜をプラスしてビタミン・ミネラルをプラス!



ダイエット中の人!



- 食事抜きなど過度なダイエット・・・
 - サラダのみの食事・・・
- タンパク質や炭水化物、脂質が不足しがち!**



一汁三菜を心がける!

主食は食物繊維や、ビタミンが豊富な玄米にしたり、脂質は魚などから良質な脂を摂取!



年を重ねている人!



- 簡単なもので済ませる・・・
 - 食欲がなく食べる量が少ない・・・
- タンパク質やビタミン・ミネラルが不足しがち!**



なるべくいろいろな食材を!

同じものばかり食べると栄養が偏ってしまいます。なるべく異なる食材を選ぶように心がけましょう。



栄養素はそれぞれバランスを取り合って働くため、過不足なく摂取して健康なからだを保っていきましょう。