

たんぽぽ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

サプリメントとして手軽に購入できるビタミンについて、その働きや効果的な摂取の方法を3回に分けてご紹介します。今回は第1回目です！

ビタミンとは、5大栄養素のひとつで、人間が生きていくために必要なものです。糖質・脂質・たんぱく質はエネルギーや体の源になりますが、その働きにはビタミンとミネラルが不可欠です。しかし、ビタミン・ミネラルの多くは体内で作ることが出来ないため、食事で正しく補う必要があります。

ビタミンは、大きく分けて

油に溶けやすい
脂溶性ビタミン

ビタミンA・D (今月号)
ビタミンE・K (8月号)

と

水に溶けやすい
水溶性ビタミン

ビタミンB群・C
その他 (9月号)

があります。

の各号でご紹介します。



について 1

ビタミンA 眼や肌、髪を丈夫にしたり、免疫力をUPさせたりします。

ビタミンAには、レバーなどの動物性食品に含まれる「レチノール」と、緑黄色野菜に含まれ体内でビタミンAに変わる「β-カロテン」があります。

★「レチノール」…脂溶性のため尿から排出されません。そのため、大量に摂取すると頭痛やめまい、吐き気など過剰症を起こす場合があります。

★「β-カロテン」…ビタミンAへ変化するのは摂取量の1/6程度なので過剰症の心配は有りません。

こんな人におすすめです。

こんな食材に多く含まれています。



代表的な医療用医薬品

飲み薬…「チョコラA®」視力低下・皮膚乾燥・抵抗力低下を改善します。
塗布剤…「ザーネ軟膏®」皮膚の乾燥を防ぎ、角質をやわらかくします。

ビタミンD 歯や骨を丈夫にしたり、筋肉の痙攣を防いだりします。

体内に入ったビタミンDは、腸でのカルシウム吸収の促進や骨へのカルシウム沈着を助けます。ビタミンDは紫外線に当たることにより、体内でも合成されます。過剰症として、血中カルシウム濃度の上昇、血管壁や臓器への沈着などがあります。

こんな人におすすめです。

こんな食材に多く含まれています。



代表的な医療用医薬品

飲み薬…「アルファロール®」「ロカルトロール®」
腸管からのカルシウムの吸収を促進し、骨がもろくなるのを防ぎます。

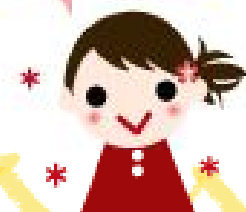
効果的な食べ方

ビタミンA、Dは脂溶性ビタミンですので、油に溶けることで吸収率が高まります。生で食べるよりも、油と一緒に炒めたり、ドレッシングをかけることで、油分が補われて吸収力がアップします！また、色つやが良くなり、見た目も鮮やかになるので食欲を誘います。サプリメントを飲む場合は、胃の中に油が残っている食後に摂ると効果的です。

NRからのアドバイス

ビタミンDは、カルシウムのサプリメントにも一緒に配合されている場合があります。表示を確認し、1日の摂取目安量を守ってご利用ください。

NRってなに？



NRとは『健康食品』などに関するアドバイザーとして、国立健康・栄養研究所が認定した資格です。当社にはNRの資格所有者がおります。サプリメント、健康食品、栄養についてのご相談は、当薬局の薬剤師・栄養士・NRにお気軽にお声かけください。

※次号では、同じく脂溶性ビタミンのEとKについてご紹介します。