

# ビタミンとは？その重要性和種類

ビタミンには、水溶性と脂溶性の2つの大きな分類があります。水溶性ビタミンにはビタミンCやB群ビタミンなどがあり、脂溶性ビタミンにはビタミンA、D、E、Kなどが含まれます。

## 水溶性ビタミン

ビタミンB,Cが含まれます。その特性、主な働き、欠乏症、含有食品については以下のとおりです。水に溶けやすく、余分なものは尿として排出され、体内での貯蔵が難しいため、定期的な摂取が必要です。

### ビタミンB

ビタミンB群は、エネルギー産生や神経機能の正常化など、多岐にわたる働きを持っています。例えば、ビタミンB6は女性ホルモンのバランスを整える効果があり、生理前のイライラを和らげることが期待されます。東洋医学の観点から言うと、ビタミンB群は、気血の流れを良くするサポートをしてくれます。具体的には、全粒粉や豆類、魚に多く含まれています。



### ビタミンC

ビタミンCは、強力な抗酸化作用を持つだけでなく、コラーゲンの生成をサポートします。コラーゲンは、皮膚や骨、関節などの健康を支える非常に大切な成分です。女性の場合、美肌効果やアンチエイジングにも寄与するため、毎日の食事での摂取を心掛けたいものです。具体例として、キウイやオレンジ、パプリカなどがあります。



## 脂溶性ビタミン

ビタミンA、D、E、Kが含まれます。体内の脂肪組織に溶けやすく、保存されます。余分なものが容易に排出されないため、過剰摂取すると中毒症状を引き起こす可能性があるため、注意が必要です。

### ビタミンA

ビタミンAは、眼の健康や免疫システムの強化に欠かせない成分です。特に、夜間視力の維持に関与しています。女性の場合、美容面でのアンチエイジング効果も期待されます。具体的には、皮膚のターンオーバーを正常に保つ働きがあります。例えば、にんじんやかぼちゃ、レバーに多く含まれています。



### ビタミンE

ビタミンEは、酸化を防ぐ強力な抗酸化物質です。これにより、細胞の老化を遅らせる効果があります。女性の美容面で言えば、肌のハリや潤いを保つために非常に重要です。具体的な食品としては、アーモンドやひまわりの種が良い例です。



### ビタミンK

ビタミンKは、血液の凝固に関与している成分です。出血の際、血液がしっかりと固まるためには欠かせません。また、最近の研究で、骨の健康にも関与していることが示唆されています。女性は、月経や出産時の出血を考慮すると、ビタミンKの摂取は非常に重要です。具体例として、ほうれんそうやブロッコリーなどの緑色の野菜が挙げられます。



### ビタミンD

ビタミンDは、骨の健康を支える役割があります。特に、カルシウムの吸収を助けることで、骨折のリスクを減少させることができます。女性は、特に更年期以降、骨密度が減少しやすいため、ビタミンDの摂取は大切です。太陽の光を浴びることで、身体がビタミンDを作ることができますが、食品からの補給も重要です。例えば、鮭やいわし、しいたけに含まれています。



ビタミンの必要量は一律ではなく、ライフステージやストレス、健康状態などに応じて変わることがあります。簡単な例に例えると、普段は水をやりすぎると枯れてしまうのに、乾燥した植木鉢の植物に少量の水を与えても元気が戻らないのと同じです。適量の水を与えることで、土が潤い、植物も元気を取り戻します。

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院  
杉本敏男



僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のたるさや疲れやすさを感じる事が多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』につ

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。