

『ビタミン』



1. ビタミンとは？
2. ビタミン不足のリスク
3. 主要ビタミンを含む食品
4. ビタミン摂取のコツ

ビタミンは五大栄養素のひとつで、体の機能を正常に保つために欠かせない栄養素です。エネルギー源にはなりません。三大栄養素(炭水化物、タンパク質、脂質)の代謝をサポートし、体の調子を整える重要な役割を果たします。

ビタミンは13種類あり、その多くは体内で作ることができないため、外部から食べ物を通じて摂取する必要があります。適量を摂取しないと、疲労感や体調不良、さらには特定の病気につながるリスクもあります。

ビタミンは水溶性と脂溶性の2種類に分けられ、特に水溶性ビタミンは尿とともに排出されやすく、毎日こまめな摂取が必要です。

ビタミンの種類

詳細は裏面に

ビタミンは性質によって「水溶性ビタミン」と「脂溶性ビタミン」の2つに分かれます。それぞれの特徴と働きについて理解することで、効率的な摂取を心がけましょう。

● 脂溶性ビタミン

ビタミンA、D、E、Kがこれに該当します。油に溶けやすく、体内に蓄積されやすい性質を持っています。そのため、必要量以上に摂取すると過剰症を引き起こす可能性があるため注意が必要です。逆に、油と一緒に摂取することで、体への吸収率が高まります。

脂溶性ビタミン

ビタミンA	ニンジン、春菊
ビタミンD	魚、うなぎ
ビタミンE	アーモンド、大豆
ビタミンK	納豆、ホウレン草

● 水溶性ビタミン

ビタミンB群やビタミンCなどがこれに含まれます。水に溶けやすく、体内に蓄積されにくいのが特徴で、過剰に摂取しても尿とともに排出されます。しかし、体内に蓄えることができないため、毎日の食事からこまめに摂取することが大切です。

水溶性ビタミン

ビタミンB1	豚肉、うなぎ
ビタミンB2	レバー、卵
ビタミンB6	カツオ、バナナ
ビタミンB12	サケ、しじみ
ビタミンC	レモン、ピーマン、キウイ
ナイアシン	たらこ、コーヒー
パントテン酸	レバー、納豆
ピオチン	レバー、ナッツ類
葉酸	レバー、モロヘイヤ

【ビタミン不足のリスク】

ビタミンが不足すると、体にさまざまな不調が現れます。たとえば、ビタミンB1が不足すると糖質をエネルギーに変換できず、疲れやすくなったり、脚気(かっけ)という病気のリスクが高まります。また、ビタミンA不足では夜盲症や風邪

を引きやすくなるなどの問題が発生します。

ビタミンCが不足すると、壊血病などが発生しやすくなり、皮膚や関節の健康を損なう恐れがあります。日々の食生活でビタミンをしっかり摂取し、体調管理を意識しましょう。



初回限定

お試し施術
あります!

お気軽にお申し込み下さい

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

