

# 健康レシピ

## ビタミンの種類と働き

### 【水溶性ビタミンの働き】

「**ビタミン**」とは、人体の機能を正常に保つために不可欠な有機化合物です。

基本的には体内ではほとんど合成できないため不足しないように食物から摂取する必要があります。炭水化物のようなエネルギー産生栄養素ではないので各ビタミンの必要量は微量ですが、不足すると人体の機能にさまざまな影響がでます。

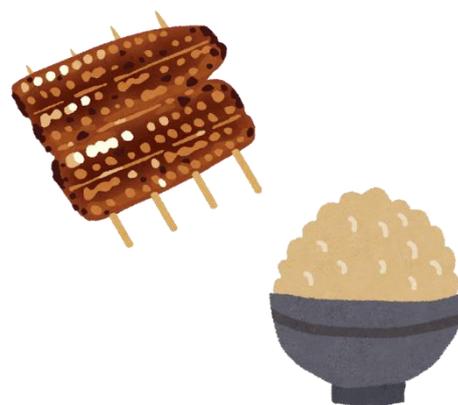
各ビタミンは性質的に水に溶ける「**水溶性ビタミン**」と水に溶けない「**脂溶性ビタミン**」に分類されます。

水溶性ビタミンは血液などの体液に溶け込んでいて、体内に留まらず尿中に排泄されやすいです。

ビタミン B 群は体内のさまざまな代謝に関わる酵素の働きを助ける補酵素として作用し、エネルギー代謝においても重要な役割を担っています。なかでも**ビタミン B1は糖質の代謝に不可欠ですが、含有量の多い食品が少ないため、糖質の摂取量が多い人は特に不足しやすいです**

### ビタミン B1 を多く含む食材

食品	可食部100gあたりの含有量	食品	可食部100gあたりの含有量
豚肉(ヒレ)	1.32mg	グリーンピース	0.39mg
ロースハム	0.70mg	ブラン	1.82mg
うなぎ(蒲焼)	0.75mg	玄米	0.41mg
タイ	0.32mg	発芽玄米	0.35mg
サバ(水煮)	0.25mg	小麦粉	0.34mg



脂溶性ビタミンはビタミン A、ビタミン D、ビタミン E、ビタミン K の4種類です。脂質に溶けやすいため、脂肪組織や肝臓などに蓄積します。骨の形成サポートやホルモン分泌の調整、抗酸化作用といった人体の機能を正常に保つ重要な働きをしています。水溶性ビタミンと異なり尿中に排泄されにくいいため、必要以上に摂取すると過剰症を起こす場合があります。

### ビタミンの種類と主な働き

分類	種類	主な働き	含有量の多い食材
脂溶性ビタミン	ビタミンA	体内で活性酵素の働きを抑える抗酸化作用がある。網膜で光を感じる物質であるロドプシンの生成に働く。鼻や消化器の粘膜や皮膚の免疫力を維持する	鶏レバー、豚レバー、うなぎ、アナゴ、卵黄、緑黄色野菜、海藻など
	ビタミンD	骨の石灰化による成長・再構築を助ける。腸管におけるカルシウムの吸収を促進する。血液中のカルシウム濃度を調整する	魚類(特にサケ、イワシ、ニシン、シラス干し)、きくらげなど
	ビタミンE	過酸化脂質の生成を抑える抗酸化作用がある。抹消血管を拡張する働きがあり血流を促進する生殖機能に関わる性ホルモンの分泌調整に働く。	植物油、マーガリン、アーモンド、ヘーゼルナッツ、落花生など
	ビタミンK	ビタミンDとともに骨の石灰化による成長・再構築を助ける。血液凝固作用にあるプロトロンビンの生成を助ける補酵素として働く。	緑黄色野菜(特にモロヘイヤ、パセリ、春菊)、納豆、海藻など