

～健康日記～

こんにちは看護部チームです。今年も桜の季節がやってきたと思ったら、夏の気配が少しずつ濃くなってきた今日この頃ですね。先日(2016.4.9.)、サタデープラスの中のDr プラス(毎日放送)より、工藤進英先生が実践しているカラダが若返る3つの習慣が取り上げられました。その中の1つに「毎日1つ夏みかんを食べる」という習慣があると話されていました。夏みかんはビタミンCが豊富であり、疲労回復を始め、癌を撃退するのに効果的であると言われていました。

ビタミンは、私たちが生きていくうえで必要な代謝を助け、健康を維持する上で大切な役割をする栄養素です。最近では糖質、脂質、蛋白質の三大栄養素に、ビタミン、ミネラルを加えた五大栄養素とも呼ばれています。

そこで今回は、ビタミンの種類、働き、ビタミンを多く含む食品についてお伝えできたらと思います。

現在、ビタミンは13種類あると言われており、性質から脂溶性と水溶性のビタミンの2つに大別されます。

●**脂溶性ビタミン**：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。油に溶けやすいビタミンで、油と一緒に調理すると身体に吸収されやすい特徴があります。しかし、長時間過剰摂取すると体内に蓄積され、嘔吐、腹痛、吐気など身体の変調を起こしやすいです。

ビタミンの種類	働き・作用	ビタミンを多く含む食品
ビタミンA	眼の健康。粘膜、皮膚の免疫維持。癌の予防。	レバー、モロヘイヤ、ウナギ、人参 etc...
ビタミンD	Caの吸収をサポートし、血液中のCa濃度を一定に維持。	サケ、メカジキ、カレイ、マグロ etc...
ビタミンE	抗酸化作用で老化を抑える。血行の促進。	アーモンド、モロヘイヤ etc...
ビタミンK	骨の形成や血液の凝固をサポート。	納豆、モロヘイヤ、ほうれん草 etc...

●**水溶性ビタミン**：ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ナイアシン、パントトン酸、葉酸、ビオチン、ビタミンCの9種類です。水に溶けやすいビタミンで、大量に摂取しても比較的早く身体の外に排出される特徴があり、過剰摂取による副作用はほとんどありません。しかし、熱に弱く長時間の過熱や長時間の水洗いでビタミンが失われることが多いです。

ビタミンの種類	働き・作用	ビタミンを多く含む食品
ビタミンB1	精神機能の維持。糖質の代謝をサポート。	豚肉、玄米 etc...
ビタミンB2	抗酸化作用(過酸化脂質の分解)。脂質の代謝をサポート。	レバー、納豆、サバ etc...
ビタミンB6	蛋白質の代謝をサポート。神経物質の合成。	マグロ、鶏肉、レバー、カツオ etc...
ビタミンB12	赤血球の合成をサポート。神経伝達をスムーズにする。正常な睡眠。	シジミ、アサリ、筋子、レバー etc...
ナイアシン	糖質、脂質、蛋白質の代謝をサポート。アルコールの分解。	カツオ、レバー、鶏肉、マグロ、イワシ etc...
パントトン酸	糖質、脂質、蛋白質の代謝をサポート。免疫抗体の合成をサポート。	卵、牛乳、白米 etc...
葉酸	赤血球や脂肪の合成をサポート。	レバー、アスパラガス、トウモロコシ etc...
ビオチン	糖質、脂質、蛋白質の代謝をサポート。	卵、レバー、大豆 etc...
ビタミンC	コラーゲンの合成をサポート。抗酸化作用で老化や癌を抑える。	夏みかんなどの柑橘類、柿、ピーマン、ブロッコリー etc...

バランスよく摂ることで、若々しく健康に過ごすことへ繋がります。日々の食生活を見返し、これから来る暑い夏を楽しく過ごしていきましょうね。