



# ビタミン



ビタミンは三大栄養素(糖質・脂質・たんぱく質)などの栄養素の働きを助け、人体の機能を正常に保つために利用されます。

ビタミンの仲間は 13 種類で大きく 2 つに分けられ、「水溶性ビタミン」(9 種類)と「脂溶性ビタミン」(4 種類)があります。

## ◆水溶性ビタミン



種類	働き	多く含む食品
ビタミン B1	糖質の分解を助ける。疲労回復や夏バテ予防など。	豚肉・鰻・玄米など
ビタミン B2	脂質の分解を助ける。口内炎予防や成長促進など。	レバー・鰻・乳製品など
ナイアシン	三大栄養素の代謝を助ける。血行促進作用など。	肉類・魚介類・豆類など
ビタミン B6	たんぱく質の代謝に働く。皮膚や髪を丈夫にするなど。	肉類・魚介類など
ビタミン B12	造血作用や神経系の働きを正常に保つなど。	主に動物性食品
葉酸	DNA 形成に関与。造血作用など。	生野菜・果物・レバーなど
パントテン酸	三大栄養素の代謝に関与。抗ストレス効果など。	肉類・魚介類など
ビオチン	三大栄養素の代謝に関与。皮膚や髪を健康に保つなど。	特にレバーに豊富
ビタミン C	コラーゲンの合成に関与。美肌効果など。	緑黄色野菜・芋類・果物など

- 水に溶けやすい
- 過剰症の心配は少ない

## ◆脂溶性ビタミン



種類	働き	多く含む食品
ビタミン A	目の健康維持や皮膚や粘膜の健康を保つなど。	レバー・鰻・緑黄色野菜など
ビタミン D	カルシウムとリンの吸収を促進し、骨の形成や働きに関与。	魚介類・干しいたけなど
ビタミン E	強力な抗酸化作用があり、活性酸素の害から細胞を守る。	魚介類・ナッツ類など
ビタミン K	血液凝固や骨の形成に関与。	葉物や納豆など

- 油に溶けやすい
- 摂り過ぎは過剰症を起こす可能性がある

食材によって含まれるビタミンは異なるため、色々な食品を食べるようにしましょう☆



※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。