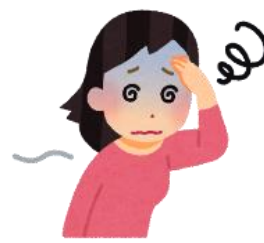
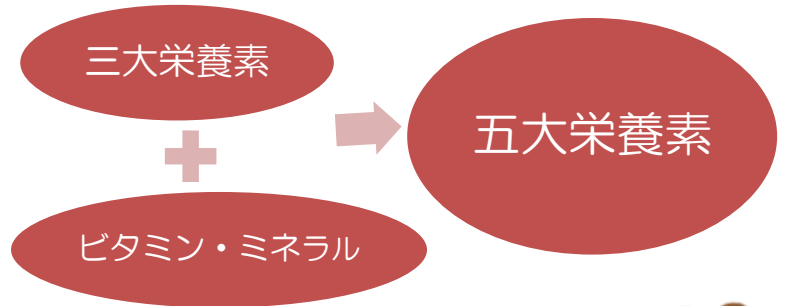


## ビタミン不足



ビタミンは、糖質・たんぱく質・脂質の三大栄養素が体内でスムーズに働けるようにサポートし、体の調子を整える役割を持っています。  
ビタミンの必要量は微量ですが、体内でほとんど合成されないため、食事からの摂取量が不足すると欠乏症をおこしてしまいます。骨などの体の組織を構成したり、体の調子を整えたりするカルシウムや鉄等のミネラルを含め、五大栄養素といえます。  
今回は、ビタミンについてご紹介します。



### ビタミンは、全部で 13 種類あり、脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンに分けられます

#### 脂溶性ビタミン

##### ●ビタミンA・D・E・K

油に溶けやすく熱に強いビタミンです。油と一緒に摂ると吸収率がアップします。炒め物や揚げ物にすることがおすすすめです。しかし、とりすぎると、肝臓などに蓄積され過剰症を起こす場合がありますが、通常食品から摂っている量では心配ありません。



#### 水溶性ビタミン

##### ●ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・ナイアシン・B<sub>6</sub>・B<sub>12</sub> 葉酸・パントテン酸・ビオチン・ビタミンC

水に溶けやすく熱に弱いのが特徴です。たくさん摂っても体内に貯蔵できないため、必要な分以外は排泄されます。野菜などに多く含まれますが、材料を細かく切りすぎると、水や熱に触れる部分が増えるため栄養素が溶け出しやすくなってしまいます。生食やさっとゆでて食べるのがおすすすめです。



#### どんな人がビタミン不足になりやすいの？

魚・肉・卵・大豆製品・乳製品・野菜・果物の摂取量が少ない場合にビタミン不足が見られます。また、食事だけでなく、運動不足や喫煙も一因となります。

#### こんな食事を心がけましょう!!

- ①毎食、主食に魚・肉・卵・大豆製品等の主菜と野菜料理の副菜を組み合わせましょう。
- ②主菜の1食の目安は、肉・魚の場合は1切れ、卵は1個、木綿豆腐なら1/3程度となります。
- ③野菜は、色の濃いもの（緑黄色野菜：ほうれん草、ピーマン、にんじん等）と薄いもの（淡色野菜：キャベツ、大根、白菜等）と組み合わせ、1/3以上は緑黄色野菜を食べましょう。1食の野菜の目安量は生の状態で両手にのるくらいです。1日の合計は350gです。
- ④外食では主食、主菜、副菜がそろっている定食タイプのものでよいでしょう。カレーや丼物などの一品物を選ぶと野菜が不足しがちですので、ミニサラダなどをつけましょう。



主なビタミン欠乏症			
ビタミンA	夜盲症（とり目）	ビタミンB <sub>1</sub>	脚気・食欲不振
ビタミンD	骨軟化症	ビタミンB <sub>2</sub>	口角炎・口唇炎
ビタミンE	通常はみられない	ビタミンB <sub>12</sub>	悪性貧血
ビタミンK	出血傾向	ビタミンC	壊血病

### 野菜350gの目安

一日5皿以上を目標に  
(小鉢1皿で野菜約70g)

#### ビタミンA

緑黄色野菜・うなぎなど  
(ほうれん草・南瓜・人参など)

#### ビタミンC

野菜・柑橘類  
(いちご・キウイ・柿など)

#### ビタミンE

ナッツ類(アーモンド・くるみなど)  
植物油(オリーブオイルなど)  
アボカド

#### 一部のビタミンにある抗酸化作用 生活習慣病の予防などで注目!!

活性酸素とは、酸化させる力が強い物質で、臓器や皮膚などの老化や、免疫力を低下させて動脈硬化や生活習慣病を引き起こす原因となります。活性酸素を発生させる原因となるのが、タバコ・ストレス・過食・紫外線・アルコールなどです。抗酸化力とは活性酸素を抑えることです。抗酸化ビタミンとは、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用を持つビタミンのことをいい、代表的なものが**ビタミンA・C・E**になります。総称してビタミンEースと呼ばれています。

献立例：ほうれん草ごま和え、南瓜サラダ、酢豚