

ビタミンシリーズ

ビタミンA

皆さんは、ビタミンの種類や数、働きなどどのくらい知っていますか？身体に必要なものということは知っていても詳しくはわからない… そのような方も多いのではないのでしょうか？今回のニュースでは【ビタミンA】をピックアップして詳しくお伝えします。

ビタミン：エネルギー産生栄養素(糖質・脂質・タンパク質)に比べ微量ではあるが、人体の機能を正常に保つために必要な栄養素。体内ではほとんど合成することができないため食品から摂取する必要がある。種類は13種類。

ビタミンAの性質と働き

性質

- 脂溶性ビタミン
 - レチノール、レチナール、レチノイン酸の総称
 - 動物性食品に含まれるレチノールと植物性食品に含まれるプロビタミンA(β-カロテンなど)に大別される
- ※プロビタミンA：体内でビタミンAに変換される物質の総称

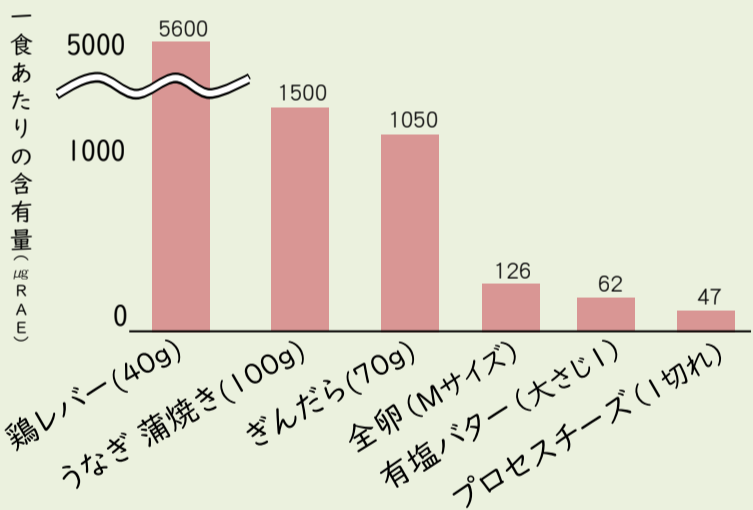
働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 暗いところでの視力を保つ

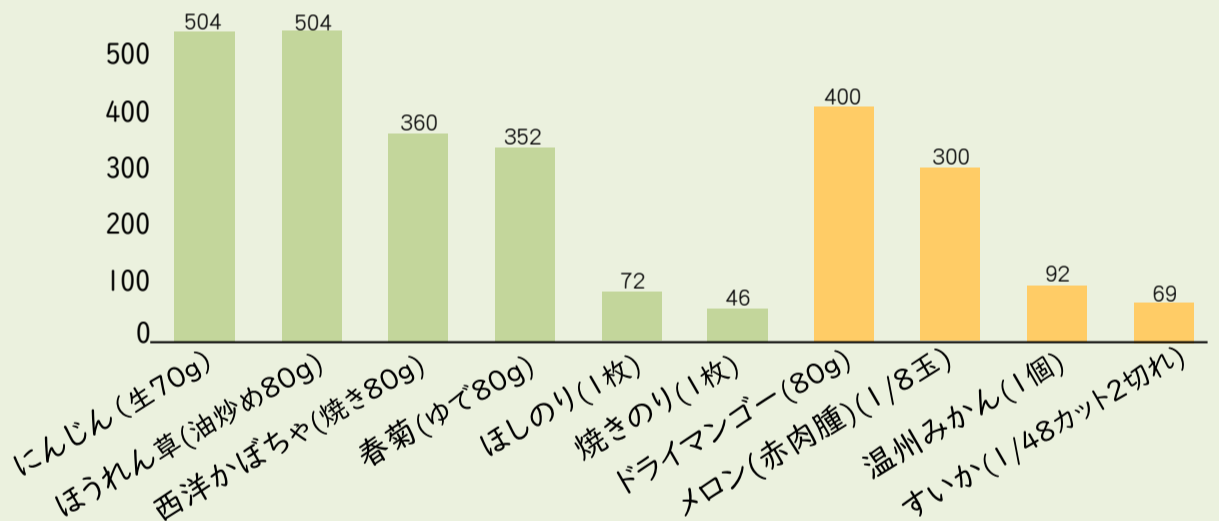
ビタミンAを多く含む食品

日常的に摂取しやすい食品の中で、一食あたりにおけるビタミンA含有量が多い食品をご紹介します。

動物性食品



植物性食品



植物性食品に含まれるプロビタミンAは体内で必要な分だけビタミンAに変換されるため過剰摂取になることはありません。

油脂類や脂質と一緒に摂取することで吸収率がアップします。

ビタミンAは脂溶性ビタミンであり、体内に蓄積しやすいため1日あたりの摂取上限値【**耐受上限量**】が定められています。
成人男性、女性ともに2700μgRAE/日 ※この量以上を日常的に摂取すると健康を害する可能性があります。
 サプリメントや治療薬としてビタミンAを摂取している場合は用法用量を守り、不安がある場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

こんな方におすすめ!

薄暗い場所で物が見えにくい



肌が乾燥してカサカサしている



妊婦や授乳婦



妊娠3か月以内または妊娠を希望する人は過剰摂取にならないように注意が必要です。

ビタミンAの一日の摂取推奨量は成人男性：850～900μgRAE、成人女性：650～700μgRAEですが、一日の平均摂取量は490μgRAE(令和5年国民健康・栄養調査結果)となっています。意外と不足していることがわかりますね。おすすめに当てはまる方だけでなく身体の機能を正常に保つために積極的に摂取しましょう！

*参考文献：日本ビタミン学会HP、eヘルスネット、健康長寿ネット、アリナミンHP
 浦安市中央武道館・バルドラール浦安アリーナトレーニングルーム 令和7年 11月 発行