

ビタミンの働き

皆さん、**脂溶性ビタミン**と**水溶性ビタミン**という言葉聞いたことはありますか。

ビタミンはこの2つに分けられます。今回は、それぞれの働きや多く含まれる食品についてご紹介いたします。

脂溶性ビタミン 油脂に溶けやすい

ビタミンA

視覚維持・免疫機能に関わっています。

レバーなどの内臓類や緑黄色野菜に多く含まれています。



ビタミンD

カルシウムやリンの吸収を助ける

骨形成作用があります。

魚類や天日干した食品（干しいたけ）などに多く含まれています。



ビタミンE

抗酸化作用(※1)や赤血球の破壊を

防いだりする作用などがあります。

種実類や植物油に多く含まれています。



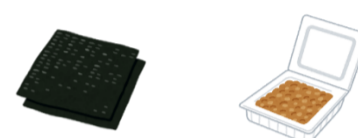
※1抗酸化作用…活性酸素に対抗する働き

※2血液凝固…傷害が起こった際に血液が固まる現象

ビタミンK

血液凝固(※2)と骨形成の促進に関わっています。

海苔や納豆に多く含まれています。



水溶性ビタミン 水に溶けやすい

ビタミンB₁

糖代謝(※3)の補酵素(※4)です。

穀類の胚芽や豆類、豚肉に多く含まれています。



ビタミンB₂

代謝系酵素の働きを助けます。

レバーや乳製品に多く含まれています。



ビタミンB₆

アミノ酸の分解に関わっています。

ニンニクや種実類、マグロに多く含まれています。



ビタミンB₁₂

分岐鎖アミノ酸(※5)からのエネルギー

産生に関わっています。

しじみや牛タンなどに多く含まれています。



ビタミンC

抗酸化作用や日焼けを防ぐ作用などがあります。

野菜や果物に多く含まれています。



ナイアシン

エネルギー代謝に関わっています。

たらこやマグロに多く含まれています。



葉酸

メチオニン(※6)の合成と核酸の代謝に

関わっています。

海苔やレバーに多く含まれています。



パントテン酸

脂肪酸の分解や合成、糖代謝に

関わっています。

レバーや卵黄に多く含まれています。



ビオチン

脂質や糖の代謝に関わる酵素の働きに

関わっています。

動物の内臓類や種実類に多く含まれています。



※3糖代謝…食事から摂取したエネルギーを使って体を動かし余ったエネルギーはエネルギー不足の時に使えるよう蓄える一連の流れ

※4補酵素…酵素の働きを助ける栄養素

※5分岐鎖アミノ酸…バリン・ロイシン・イソロイシンの3つのアミノ酸総称

※6メチオニン…体の中でタンパク質をつくる時に必ず一番はじめに必要な必須アミノ酸

それぞれに含まれている食品は、普段の食事などから摂取できるものですのでこれを機に意識してみてもいいかもしれません。