

ビタミンシリーズ

ビタミンE

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E】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Eの性質と働き

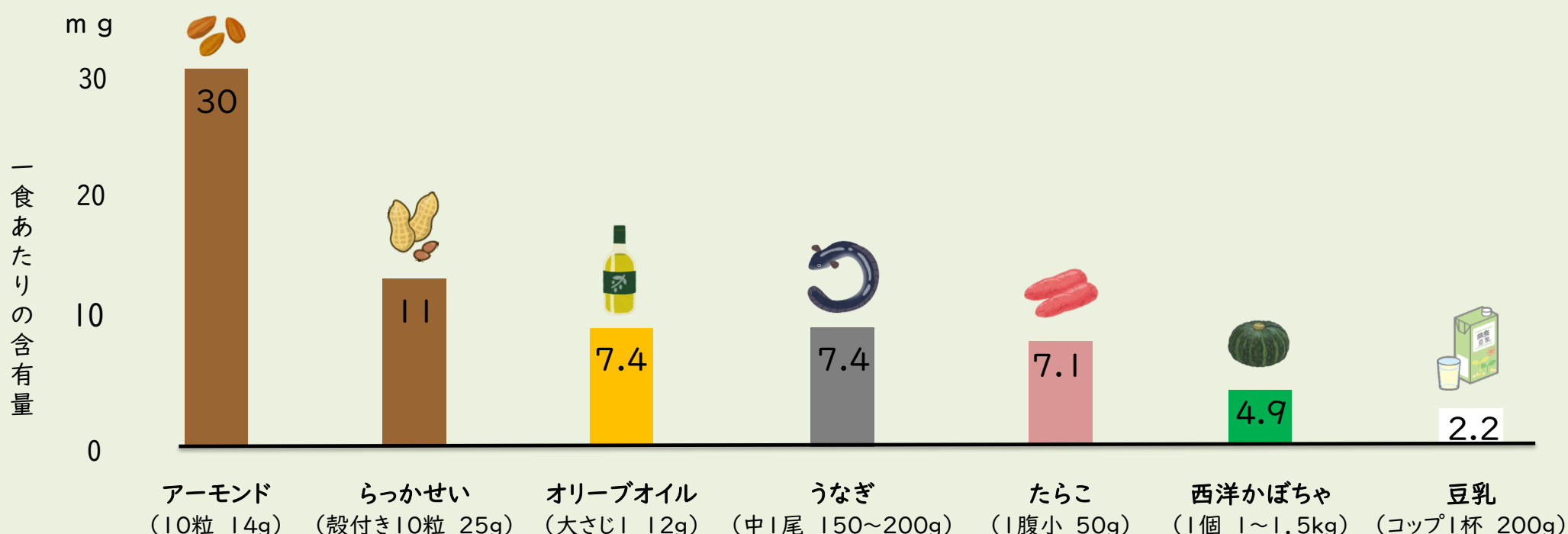
性質 ○脂溶性ビタミン ○抗酸化作用を持つ ○種実類・植物油などに多く含まれる

働き ○赤血球の破壊を防ぐ ○老化防止 ○過酸化脂質(※)の生成を抑制

※過酸化脂質(かさんかしつ)…コレステロールや中性脂肪といった体内の脂質が活性酸素で酸化されたもの

ビタミンE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E含有量が多い食品をご紹介します。



1日あたりのビタミンE摂取目安

男性	18～64歳	65～74歳	75歳以上	
	6.5mg	7.5mg	7.0mg	
女性	18～29歳	30～64歳	65～74歳	75歳以上
	5.0mg	6.0mg	7.0mg	6.0mg

(2025年食事摂取基準)

(2025年食事摂取基準)



ビタミンEが不足することで、神経や筋障害の症状がみられるといわれています。そのため、血行が悪くなり冷え性や頭痛、肩こりなどの症状が起こりやすくなります。



摂取量の約3分の2は身体から排出されます。そのため、体内に蓄積されにくく通常の食事の範囲では過剰摂取はほとんど起こらないといわれています。しかし、過剰摂取になってしまう場合は血液が止まりにくくなります。服薬がある方は医師や薬剤師に相談しましょう。

こんな方におすすめ!

冷え性の方



血行の改善

生理不順の方



女性ホルモンの調整

更年期の方



抗酸化作用による体内脂質の抑制

ビタミンEは種実類や油脂類、魚介類などから摂取ができ、身体の機能を正常に保つために必要な働きなどがあります。ご自身の健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。