

【ビタミンの働きは？（1）】

★

①ビタミンは、現在 13 種類が知られ、その化学的性質から「水溶性」と「脂溶性」に区別されています。過去にビタミンとされていたものも、現在の定義でビタミンに該当しなくなったものを「ビタミン様物質」として区別されています。

②ビタミンは、生体内の代謝を含む様々な生理現象において潤滑油のような働きをしています。

③ビタミンは、体の中ではほとんど作られず、たとえ作られても不足すると欠乏症を引き起こすため、食事などから摂取しなければならない必須栄養素です。

④ビタミンが足りなくなりかかる病気は、壊血病、かっけ、くる病などがあります。

⑤ビタミン欠乏症は、少ないように思われていますが、偏った食習慣や無理なダイエットにより、かっけなどが時々起こります。症状に出ない潜在的な欠乏状態にある人が多く見られるようになってきています。

⑥ビタミンは、体の機能を調節する役割を果たし、加齢に伴う好ましくない色々な変化を防いでいます。活性酸素の消去や骨や老化防止に役立つものも多くあります。

⑦「水溶性ビタミン」———ビタミンB群、ビタミンC（アスコルビン酸）

水溶性ビタミンとは、動物や植物の体内で水に溶けた状態で存在しているビタミンです。（野菜などは調理の際水洗いをするだけでも流れ出てしまいます。茹でたり、煮たりすることによっても出てしまいます。そのためゆで汁も一緒に摂る事も必要）

水溶性ビタミン、特にビタミンCは、他の水溶性ビタミンに比べ熱に弱いので注意が必要です。水溶性ビタミンは、必要摂取量以上摂っても、余った物は尿で体外へ排出される為、過剰摂取による健康障害の心配が少ないです。

⑧「ビタミンB群」は、水溶性ビタミンのうち、ビタミンB1（チアミン）、ビタミンB2（リボフラビン）、ビタミンB3（ナイアシン）、ビタミンB5（パントテン酸）、ビタミンB6（ピリドキサーール、ピキドキサミン、ピリドキシン）、ビタミンB7（ビオチン）、ビタミンB9（葉酸）、ビタミンB12（シアノコバラミン、ヒドロキソコバラミン）、の8種の総称で、ビタミンB複合体とも呼ばれています。

「ビタミンB1」→肉類、魚介類、豆類などに多く含まれている

「ビタミンB2」→甲状腺や皮膚、爪、頭髮などの健康維持に必要な栄養素
皮膚や粘膜を保護し、発育を援助

「ビタミンB3」→アルコールを分解して、二日酔いを予防

「体内に最も多く存在するビタミン」

肉類、魚介類、野菜類に幅広く含まれる

「ビタミン B5」 → ストレスに対抗するビタミン

コエンザイム A という補酵素の主要成分

いろいろな食品に含まれる（特にレバー、納豆に豊富）

「ビタミン B6」 → 一般に欠乏症は起こりにくいと言われている

「ビタミン B7」 → 皮膚の炎症を抑制し、アトピーを予防

日本の食品成分表には掲載なし、摂取基準が曖昧

「ビタミン B9」 → 豆類や野菜類に多く含まれる（レバーやほうれん草

に多く含まれている）

「ビタミン B12」 → 「赤いビタミン」とも呼ばれている

植物性の食品にはほとんどなく、肉類、魚介類などに多く含

まれている

「ビタミン C」 → 果物や野菜、芋類に多く含まれ、肌のトラブルや病気の予防

をする万能なビタミン