

1月栄養だより

ビタミンについて理解を深めよう

ビタミンはエネルギー源ではありませんが、人体の機能を正常に保つために必要な微量栄養素です。ほかの栄養素がうまく働くよう、潤滑油の役割をしているイメージです。体内で合成できない、また生成されてもごくわずかのため、必ず体外(食物)から摂取する必要があります。ビタミンは、油に溶けやすい**脂溶性ビタミン**と、水に溶けやすい**水溶性ビタミン**に分けられます。

☆今回は脂溶性ビタミンについて詳しく説明していきます。



脂溶性ビタミンとは

脂溶性ビタミンは脂質とともに吸収され、肝臓や脂肪細胞に蓄えられます。そのため「**脂質とともに摂取することで吸収率が上がる**」という特徴があります。

また、水溶性ビタミンに比べると「**熱に強い**」という特徴があります。これらの特徴から、調理法は炒め物や揚げ物がおすすです。脂溶性ビタミンは体外に出ていきにくいので、**過剰症**に注意が必要です。

脂溶性ビタミンの種類について (ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK)



脂溶性は4つだけ (DAKE)と覚えよう!

○ ビタミンA (レチノールともいう)

【機能・欠乏症】

- ・網膜細胞を守るのに重要な物質です。そのため、欠乏症として暗い所で眼が見えにくくなる**夜盲症**があります。
- ・皮膚の機能を保つのに役立ちます。そのため、欠乏すると皮膚の乾燥などが起こります。

【多く含む食品】

動物性食品(レバー、うなぎ、卵黄、バター、チーズ)
緑黄色野菜(モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃ、春菊)



○ ビタミンD

【機能・欠乏症】

- ・プロビタミンDへ紫外線があたることにより、ビタミンDが生成されます。(つまり太陽の光を浴びることが大切です!)
- ・腸管や腎臓でカルシウムの吸収を促進し、骨の成長に関与します。そのため、欠乏するとカルシウムの吸収が低下し、低カルシウム血症となります。これに伴い、小児では**くる病**、成人では**骨軟化症**が起こります。

【多く含む食品】

プロビタミンD2…きのこ類(干しいたけ、乾燥きくらげ)
プロビタミンD3…魚介類(うなぎ、煮干し、しらす干し、いわし、さけ、さんま)



○ ビタミンE

【機能・欠乏症】

- ・油脂などの酸化障害から守る**抗酸化作用**、細胞膜の損傷防止、溶血防止などがあります。欠乏すると**溶血性貧血**を引き起こします。

【多く含む食品】

植物油、アーモンド、小麦胚芽、マーガリン、マヨネーズ、落花生



○ ビタミンK

【機能・欠乏症】

- ・**血液凝固**を促進します。そのため欠乏すると出血傾向がみられます。
- ・人体では、腸内細菌によっても生成されます。腸内が無菌状態の新生児は、欠乏によって**新生児メレナ(消化管出血)**を起こすことがあります。

【多く含む食品】

K1…緑黄色野菜 K2…納豆、チーズ



抗凝固薬投与時にビタミンKは×