

3月栄養だより

ビタミンについて理解を深めよう

2月の栄養だよりでは、水溶性ビタミンのうちビタミンB1,B2,B6,B12の4種類について説明しました。今回の栄養だよりでは残りの水溶性ビタミンについて説明していきます☺



水溶性ビタミンの種類について②

○ 葉酸

【機能・特徴】

- ・細胞の遺伝情報が詰まっている「DNA」の合成に関わっているため、体の発育を支えます。
- ・葉酸が体のなかで十分に働くにはビタミンB12が必要です。
- ・胎児の正常な発育に必要不可欠です。とくに妊娠初期にしっかりと摂取することが大切です。

【多く含む食品】

ほうれん草、ブロッコリー、えだまめ
緑茶、レバー



名前のとおり植物の緑の葉に多く含まれています。

○ ビオチン

【機能・特徴】

- ・皮膚や粘膜などの健康を維持するために必要です。欠乏すると皮膚炎などが起こりますが、さまざまな食品に含まれ、腸内細菌によっても作られるため、通常の食生活で不足することはほとんどありません。

【多く含む食品】

レバー、鶏卵(卵黄)、大豆



卵白の場合、卵白に含まれるアビジンというたんぱく質がビオチンの吸収を阻害します。ただし、加熱すれば阻害できなくなります。

○ ナイアシン

【機能・特徴】

- ・エネルギーの産生を助けます。
- ・水に溶けやすいですが、熱や光には強く、酸化しにくいため、調理や保存による損失をあまり気にしなくても大丈夫です◎

【多く含む食品】

たらこ、かつお、まぐろ、豚レバー



○ パントテン酸

【機能・特徴】

- ・幅広い食品に含まれていて、体内のさまざまな代謝に関わります。
- ・抗ストレス作用をもつホルモンの合成にも関わるため、心の健康を支えるうえでも重要です。

【多く含む食品】

鶏レバー、たらこ、納豆、鶏もも肉



○ ビタミンC

【機能・特徴】

- ・コラーゲンの合成に必要です。
- ・強い抗酸化作用を持ち、細胞の老化を防ぎます。



【多く含む食品】

果物類…アセロラ、いちご、オレンジ
野菜類…ブロッコリー、大根(根部<葉部)
いも類…じゃがいも

