

# 栄養 Information

2019年 春号

## トピックス



4月に入り、新年度となりました。皆さんのなかにも生活スタイルが変わった方もいるのではないのでしょうか？これから、競技スケジュールも本格化して、体調管理も大切になってくる時期です。そこで、今回はビタミンの情報についてお伝えします。

皆さんはビタミンというワードから何を想像しますか？ビタミンには多くの種類があり、それぞれ私たちの体のなかで重要な役割を担っています。

## ビタミン一覧表

(監修：滋養専門学校人間文化学部生活栄養学科 教授 柴田克己)

ビタミンの種類	主な働き	上段：推奨量*1 (又は目安量**2) 下段：目安量**3	推奨量(又は目安量)をひとつの食品で摂取する場合の目安例**4	補給を特に心がけた方がよい人	成人一日最大用量**5	
脂溶性ビタミン	<b>A</b> レチノール	●皮膚・粘膜を正常に保つ ●痛風や視力を保つ	900μgRAE*6 (3000IU*7) 2700μgRAE (9000IU)	うなぎのかば巻 (1/2巻) ニンジン (約3/4本)	●うす暗い所で物が見えにくい人 ●肌が乾燥してカサカサする人 ●妊婦・授乳婦*8	4000IU
	<b>D</b> カルシフェロール	●カルシウムとリンの吸収を促進する ●骨・歯の形成に役立つ	5.5μg(目安量) (220IU) 100μg (4000IU)	干しいたけ (大4.5枚) もりめんじゃこ (大さじ2杯)	●妊婦・授乳婦 ●老年期の人 ●骨や歯の弱い人	400IU
	<b>E</b> トコフェロール	●過酸化脂質の生成を抑える ●手足の血液の流れを活発にする ●ホルモンの分泌を円滑にする	6.5mg(目安量)*9 900mg*9	ペにばな油 (大さじ2杯) アーモンド (15粒)	●冷え症の人、胃のこる人 ●生理不順の人 ●老年期の人	300mg
	<b>K</b> フィロキノ メナキノ	●血液の凝固性を保持する ●骨・歯の形成に役立つ	150μg(目安量) —	糸引き納豆 (1/2パック) はうれん草 (約1/3束)	●内出血しやすい人 ●抗生物質をのんでいる人	フィロキノ として 50mg (医療用)
水溶性ビタミン	<b>B1</b> チアミン	●糖質からエネルギーをつくり出すときに役立つ ●神経の機能維持に役立つ	1.4mg —	豚肉(ヒレ) (14g・ヒレカツ約5枚) 大豆 (1・1/5カップ)	●疲れやすい人 ●眼精疲労になりやすい人 ●肩こりや腰痛の人 ●激しい運動をする人	チアミン 塩酸塩の場合 30mg
	<b>B2</b> リボフラビン	●脂質の代謝に役立つ ●過酸化脂質の分解に役立つ ●皮膚・爪・毛の発育に役立つ	1.6mg —	鶏卵 (中約7個) 牛レバー (約55g)	●口内炎になりやすい人 ●肌あれが気になる人 ●発育ざかりのお子様	リボフラビ ンの場合 30mg
	<b>ナイアシン</b> ニコチン酸 ニコチンアミド	●皮膚の機能を保持する ●糖質・脂質・たん白質の代謝に役立つ	15mgNE*10 85mg*11 350mg*12	まぐろ(赤身) (20g・刺身8切れ) たらこ (1/3個)	●お酒をよく飲む人 ●肌あれが気になる人 ●激しい運動をする人	60mg
	<b>B6</b> ピリドキシン	●たん白質の代謝に役立つ ●神経の機能維持に役立つ	1.4mg 60mg	さま(約2.5尾) バナナ (約3本)	●肌あれが気になる人 ●口内炎になりやすい人 ●発育ざかりのお子様 ●妊婦	ピリドキシン 塩酸塩の場合 100mg
	<b>B12</b> コバラミン	●造血機能に役立つ ●神経の機能維持に役立つ	2.4μg —	豚レバー (約10g) アサリ (約1個)	●貧血ぎみの人 ●野菜だけの食事に慣りがちな人	1500μg
	<b>葉酸</b> フテロイル グルタミン酸	●たん白質を作るのに役立つ ●正常な赤血球の生成に役立つ	240μg (妊婦 480μg) 1000μg	牛レバー (約25g) はうれん草 (約2/3束)	●野菜がらいな人 ●貧血ぎみの人 ●妊婦・授乳婦	20mg (医療用)
	<b>パント テン酸</b>	●脂質・糖質・たん白質の代謝に役立つ	5mg(目安量) —	糸引き納豆 (約3/4パック) 豚レバー (約70g)	●妊婦・授乳婦	30mg
	<b>ピオチン</b>	●脂質・糖質・たん白質の代謝に役立つ ●皮膚の機能を保持する	50μg(目安量) —	カレイ (約2尾) 大豆 (1・1/4カップ)	●肌あれが気になる人 ●生の卵白を毎日たくさん食べる人	0.5mg
	<b>C</b> アスコルビン酸	●メラニン色素の生成を抑える ●コラーゲンの生成に役立つ ●エネルギー産生に関わる	100mg —	ジャがいも (中約2個) レモン (約1個)	●しみ・そばかすが気になる人 ●タバコをよく吸う人 ●歯ぐきから血の出やすい人 ●激しい運動をする人	2000mg

\*1 推奨量 ほとんどの人が必要量を満たすと考えられる1日当たりの量  
\*2 目安量 ほとんどの人に不足状態がみられない1日当たりの量(推奨量を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合に算定される)  
\*3 目安上限量 ほとんどの人が日常的に摂取しても過剰症を起こさない1日当たりの最大量  
(\*1\*2\*3は「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より、30~49歳男性の数値を引用)  
\*4 「日本食品標準成分表2010」を基に算出(協力：女子栄養大学出版部)  
\*5 「ビタミン主薬製剤製造(輸入)承認基準」より

ビタミンは…

水に溶ける水溶性ビタミンと油に溶ける脂溶性ビタミンに分けられます。

このビタミンの特性により、食品の摂取方法も違ってきます。正しい摂取方法の実践により、体力維持や体調管理にも有効です。



それぞれのビタミンはお互いに共同して体の“潤滑油”として働くので、それぞれ「万遍なく」・「毎日」とらなければいけません。



食べ物から上手にビタミンをとるには、ちょっとした工夫が必要です！

## 【どのようにしたらビタミンを効率良く摂取できるのか??】

では、**水溶性ビタミン**から説明します。

水溶性ビタミンは**水に溶ける**とご紹介しました。その為、調理による損失率が高くなります。水に長くさらす・茹でるといった調理法は、ビタミンが水に流れ出てしまいます。

生野菜サラダ、生果物がおすすです。ただし、生で食べられない野菜にもビタミンはあります。そういった野菜はきれいに洗った後、**レンジで加熱・蒸し器を使って蒸す**といった調理法も良いでしょう。

そして、一覧表にも出てきているレバー（牛・豚・鶏）ですが、苦手な方も多いのではないのでしょうか？**わざわざ食べ慣れない物を食べる必要はない**ので、赤身のお肉やお魚を食べることで十分摂取が可能です。

水溶性ビタミンは体内に貯めておくことができないため、いくら多く摂っても、過剰な分は尿などと一緒に体外に排出されてしまいます。**水溶性ビタミンは少量を頻回に食べる事**が基本です。

次に、**脂溶性ビタミン**の説明をします。

脂溶性ビタミンは**油に溶ける**とご紹介しました。その為、調理による損失率は比較的少なめです。

**油を使った炒め物や揚げ物**などの調理法で、油と一緒に摂取すると吸収されやすくなります。

しかし、**素揚げ**にするとビタミンが油に溶けてしまうので、天ぷらのような衣（ころも）をつけた揚げ物がおすすです。

炒め物はあんかけ風にする事で、ビタミンが油に溶け出してもまとめて摂取する事ができますね。

**脂溶性ビタミンは比較的体内に蓄積されやすい特徴**があります。毎日少しずつ使われていくので、通常の食事をしていれば過剰症にはなりません。**体に必要なビタミンでも1度に摂取しようとするのはやめましょう。**

ビタミンを多く摂取する事を目的とした食品は様々なものが販売されていますが、そういった健康食品やサプリメントではなく、あくまでも食品からの摂取をおすすします。

アスリートに不足しがちなのは**ビタミンB群**【栄養素の代謝に関わる】、**ビタミンC**や**ビタミンE**【運動により生まれる活性酸素の除去に有効】、**ビタミンD**【強い骨づくり】といわれています。

サプリメントや栄養素が調整された食品を摂取してしまうのは簡単ですが、一覧表などをみながら、自分の食事内容を振り返って不足していそうな食品を摂取してみてください。

