

私達が日々元気に活動するためには、エネルギーが必要です。そのエネルギー源となるのが、＜糖質（炭水化物）＞、＜脂質＞、＜たんぱく質＞で、これらを三大栄養素といいます。三大栄養素は、主に生命の維持や体が成長するためのエネルギー源となり、体を作る原料（皮膚、筋肉、臓器、骨、血液、ホルモン、酵素など）になるといった必要不可欠な働きを担っています。

また、これら三大栄養素の働きを円滑に行うために欠かせない栄養素が＜ビタミン＞、＜ミネラル＞で、この2つを加えたものを五大栄養素といいます。ビタミンは他の栄養素の吸収や代謝を助けたり、血管や皮膚などの健康を保つといった働き、ミネラルは骨や血液などの原料となったり、体の機能のバランスを保つなどの働きをしています。どの栄養素も生命や健康を維持するためには欠かせない必須な栄養素で、適量をバランス良く摂ることが大切です。今回の健康ニュースでは、冬の健康を維持するために積極的に摂りたいビタミンについてご紹介します。

ビタミンは 13 種類

ビタミンは私達の体の機能を正常に保つために欠かせない栄養素です。ビタミンは種類によって働きが異なり、健康を維持するために体内で様々なサポートをしています。体内ではほとんど合成することができないため、食品から摂る必要があります。ビタミンは、性質から脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンの2つに分類することができます。

《脂溶性ビタミン》

水に溶けず、油脂に溶ける性質があります。主に、脂肪組織や肝臓に貯蔵されており、体の機能を正常に保つ働きをしています。摂りすぎると過剰症を起こすことがあります。

ビタミン A・ビタミン D・ビタミン E・ビタミン K

- ・油脂に溶けるため、油脂と一緒に摂ると吸収率が高くなります。
- ・熱による損失が比較的少なめです。
- ・体内に長く留まるため、取り過ぎには注意が必要です。
- ・サプリメントで補う場合は、記載のある1日の耐容上限量を必ず守りましょう。



《水溶性ビタミン》

血液などの体液に溶け込んでいて、余分なものは尿として排出されます。このため体内の量が多くなり過ぎることはあまりないと考えられています。体内のさまざまな代謝に必要な酵素の働きを補っています。

ビタミン B₁、ビタミン B₂、ナイアシン、ビタミン B₆ ビタミン B₁₂、葉酸、パントテン酸、ビオチン、ビタミン C

- ・水に溶けやすく、調理の際の茹で汁や煮汁に溶け出しやすいため、水にさらす時間は短くする、汁ごと食べるなどを心掛けると、無駄なく摂ることができます。
- ・熱で損失しやすいため、加熱調理をする場合は短時間での調理がお勧めです。
- ・2～3時間程で体内から排泄されるといわれるため、食品で毎食補えるように工夫しましょう。また、サプリメントで補う場合は、記載のある1日必要量内での服用をお勧めします。

冬のお勧めビタミン

体とこころの健康を維持するためには、主食・主菜・副菜が揃った献立を心掛けることが大切です。それでも、寒い季節にはちょっとした不調を感じやすいかもしれません。

<疲れやすい人にお勧めビタミン>

◆ビタミンB₁

お米を主食とする日本人にとって欠かせないのが、糖質の分解に必須なビタミンB₁です。糖質を分解して十分なエネルギーを作ることによって体の元気を上げ、疲労物質である乳酸が体内にたまるのを防ぎます。

加えて、糖質は脳や神経系の働きを正常に保つため、精神を安定させイライラを抑えることも期待できます。

[ビタミンB₁が豊富な食材]豚肉、鰻、ぶり、真鯛、しらす干し、玄米、胚芽精米、大豆、小豆など

*ぬかみそにはビタミンB₁が豊富に含まれています。野菜などを

ぬかみそに漬けると野菜のビタミンB₁含有量を増やすことができます。

[お勧め+栄養素]疲労回復: +アリシン(ニンニク、葱、玉葱、ニラなど)

糖質代謝の促進: +ナイアシン(レバー、かつお、まぐろ、アーモンドなど)



◆ビタミンB₂

成長ビタミンとも言われるビタミンB₂、脂質をエネルギーに変え、過酸化脂質を分解、排出する、肌や髪 の健康を保つ、目や口などの粘膜を保護する、体の成長をサポートするなどを担っているビタミンです。

また、にきびや口内炎はビタミンB₂不足のサインともいわれます。気になる人は、意識して摂りましょう。

[ビタミンB₂が豊富な食材]プロセスチーズ、ヨーグルト、レバー、鰻、ぶり、かれい、帆立、納豆、卵など

[お勧め+栄養素]肌の再生力アップ: +ビタミンB₆(かつお、まぐろ、にんにく、バナナなど)

成長促進作用: +ビタミンC(緑黄色野菜、いも類、果物など)



<冷えが辛い人にお勧めビタミン>

◆ビタミンE

ビタミンEの最大の特徴は、強力な抗酸化作用です。主に細胞膜に存在し、不飽和脂肪酸を活性酸素から守ってくれています。毛細血管を拡げて血行を促す作用が冷え対策につながりますし、他にもアンチエイジングや抗がん作用もあります。脂溶性ビタミンなので、油脂を使った調理や油脂などを少量加えて和えるなどで吸収率アップにつながります。

また、ビタミンEが豊富な植物油(オリーブ油、ごま油など)は、開封したら酸化対策のためにも早めに使い切るのがお勧めです。

[ビタミンEが豊富な食材]鰻、ツナオイル漬け缶詰、イカ、モロヘイヤ、南瓜、赤ピーマン、ほうれん草、ひまわり油、アーモンド、落花生、オリーブ油など

[お勧め+栄養素]お肌の健康: +ビタミンC(ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、ジャガイモ、レモン、柿など)

目の疲労回復: +ビタミンA(レバー、鰻、しらす干し、人参、ほうれん草、大根葉など)

*体の中から温める食材として、調理に適量の生姜や赤唐辛子を取り入れるのもお勧めです。

また、体内から体を冷やしてしまう冷たい飲み物や献立、生野菜などは控えても良いかもしれません。



<風邪をひきやすい人にお勧めビタミン>

◆ビタミン A

ビタミン A は目のビタミンとも呼ばれ、眼精疲労や視力の回復などが期待できます。加えて、皮膚や目、口、内臓などの粘膜を健康に保つことで感染症を防ぐ働きもあり、美容にも大きく影響しています。

また、アンチエイジングやがん予防にも有効な抗酸化作用が強いビタミンでもあります。

肉や魚などの動物性食品に含まれる「レチノール」と、人参やほうれん草などの植物性食品に含まれ体内でビタミン A に変わる「 α カロテン」「 β カロテン」などのカロテン類があります。

[ビタミン A が豊富な食材]レバー類、鰻、しらす干し、人参、明日葉、ほうれん草、大根の葉など、色の濃い野菜に多く含有しています

[お勧め+栄養素]免疫力アップ: +ビタミン C(ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、ジャガイモ、レモン、柿など)

抗酸化力アップ: +ビタミン E(鰻、ツナオイル漬け缶詰、南瓜、赤ピーマン、ひまわり油、アーモンド、落花生、オリーブ油など)

◆ビタミン C

風邪対策につながる免疫力を高めたり、お肌の健康サポート、鉄の吸収を助けるなどの働きがあります。

例えば、コラーゲンは細胞間の結合組織として血管や皮膚、骨、筋肉などを健康に保つのに不可欠な働きを担っています。そのコラーゲンをたんぱく質から合成するのに必要不可欠なのがビタミン C です。

また、お肌のシミの元になるメラニン色素の合成を抑える効用など、お肌の健康に欠かせないビタミンです。

加熱に弱く、水溶性のために体の中に留まる時間が短いため、適宜補うのがお勧めです。

[ビタミン C が豊富な食材]ピーマン、芽キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ジャガイモ、ほうれん草、トマト、レモン、柿、キウイフルーツ、イチゴなど

[お勧め+栄養素]アンチエイジング: +ビタミン E(鰻、ツナオイル漬け缶詰、イカ、モロヘイヤ、南瓜、赤ピーマン、ほうれん草、ひまわり油、アーモンド、落花生、オリーブ油など)

お肌の健康: +たんぱく質(魚介類、肉類、大豆製品、卵、乳製品など)

