



健康応援だより



2022年7月
赤城クリニック
作成者
管理栄養士 酒寄

ビタミンとその働きについて

輝く太陽がまぶしく、夏の到来を感じさせる季節となりました。リズムの整った生活とバランスの良い食事で暑さを乗り切りましょう。さて「ビタミン」という言葉を聞いて何を思い浮かべますか？『活力』や『健康』をイメージされる方もいらっしゃるかもしれません。実際に「生命に不可欠な物質」という意味を込めて名付けられたようです。まさに、三大栄養素である糖質、たんぱく質、脂質などと共に人間が生きていくうえで必要不可欠な栄養素の一つであるビタミン。今回はそのビタミンの働きについてお伝えします。



ビタミンはサポート役！

ビタミンは生命を維持するために必要な多くの機能や活動を維持したり促したりする微量栄養素[※]です。

《 働き 》

- ☆ ほかの栄養素の利用効率をアップ
- ☆ エネルギー代謝を助ける
- ☆ 身体の組織の強化



《 特徴 》

- ☆ 水溶性と脂溶性がある
- ☆ 現在13種類が認められている
- ☆ それぞれの成分ごとに過剰症と欠乏症がある

※微量栄養素とは、微量ながらも人の発達や代謝を適切に維持するために必要な栄養素であるビタミン、ミネラルを意味します。



ビタミンの種類と働き



	種類	働き	豊富に含まれる食材
脂溶性	ビタミンA	皮膚や粘液の健康を保つ 抗がん作用 視力維持	レバー うなぎ のり 緑黄色野菜 鶏卵
	ビタミンD	カルシウムとリンの吸収促進 歯や骨の健康促進 血中カルシウム濃度の調整	鮭 いわし など魚類 きのこ類
	ビタミンE	抗酸化作用 細胞膜の酸化防止 赤血球の溶血の防止	植物油 ナッツ類 鶏卵 うなぎ
	ビタミンK	血液凝固作用をサポート 骨の形成促進・健康維持	納豆 青汁 緑黄色野菜 海藻類
水溶性	ビタミンB1	糖質の代謝促進 神経機能の保持	豚肉 まいたけ うなぎ 大豆製品
	ビタミンB2	糖質・たんぱく質・脂質の代謝促進 成長促進	レバー のり 鶏卵 アーモンド 魚介
	ナイアシン	糖質・たんぱく質・脂質の代謝促進	まいたけ 魚類 肉類
	ビタミンB6	たんぱく質の代謝や再合成の促進 神経伝達物質の合成	バナナ にんにく 魚類 肉類
	葉酸	アミノ酸・核酸の代謝促進 赤血球の生成	のり レバー 大豆製品 鶏卵 緑黄色野菜
	ビタミンB12	アミノ酸・脂質の代謝促進 神経機能維持 赤血球の生成	魚介類 レバー などの 動物性食品
	ビオチン	糖質・たんぱく質・脂質の代謝促進	ナッツ類 大豆 鶏卵
	パントテン酸	糖質・たんぱく質・脂質の代謝促進	レバー 鶏卵 大豆製品
	ビタミンC	コラーゲンの生成 鉄の吸収サポート	果物 野菜

サプリメントを使用するときは
主治医やスタッフに必ず確認を！！

重要!

複数の薬を服用している患者さんが多く、透析患者さん一人ひとりの状態は異なるため、健常者用のサプリメントがすべての透析患者さんに良い結果を与えるとは言えません。
飲み始める前に必ず確認をお願いします。

上記の表を見てわかるように、様々な食品を摂取することによってビタミンは充足されます。リンやカリウムを多く含むものもあるので、これが身体に良いと“ばっかり食べ”をせず、色々な食材を取り入れましょう。
栄養成分や目安量、食べるタイミングなどご質問はお気軽にお声掛け下さい。

