



一人ひとりが介護予防を！

令和6年
1月号

ビタミンについて知ろう！

ビタミンは、エネルギー源や体をつくる成分ではありませんが、体の機能を正常に保つ役割がある重要な栄養素です。ビタミンの必要な量は、とても少ないですが、体の中でほとんどつくることができないため、食べ物から摂ることが必要です。

ビタミンは、13種類あり、水に溶けやすい「水溶性ビタミン」と、油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」に分けられます。

○水溶性ビタミン

水溶性ビタミンは、ビタミンB群(B1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン)、ビタミンCの9種類です。

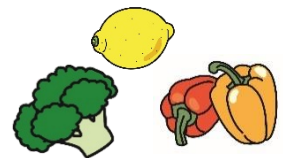
★ビタミンB群:エネルギー代謝に欠かせない栄養素

糖質やたんぱく質、脂質の代謝に関わり、体内でエネルギーを作り出すために必要です。

★ビタミンC:皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠な栄養素

免疫力を高めたり、鉄の吸収を助ける効果もあります。

多く含む食品:ブロッコリー、パプリカ、レモン、じゃがいもなど



○脂溶性ビタミン

脂溶性ビタミンは、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKの4種類です。

★ビタミンA:目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強める役割をもつ栄養素

多く含む食品:人参、鰻、ほうれん草、卵黄など



★ビタミンD:健康な骨を維持するために欠かせない栄養素

多く含む食品:鮭、イワシ、まいたけ、きくらげ、卵黄など



★ビタミンE:強い抗酸化作用を持ち、体内の脂質の酸化を防ぐ栄養素

多く含む食品:ナッツ類、アボカド、カボチャ、植物油など



★ビタミンK:血液凝固や骨の健康維持に関わる栄養素

多く含む食品:モロヘイヤ、小松菜、納豆など



○ビタミンで風邪予防をしよう！

冬は、風邪をひきやすい季節です。バランスの良い食事を摂りつつ、免疫力のアップが期待できるビタミンも積極的に取り入れましょう。

免疫力のアップのポイントは、『ビタミンACE(エース)』です。これらのビタミンは、健康な細胞を傷つける活性酸素の働きを妨げる、抗酸化作用をもちます。しっかりと食べて、寒い冬も元気に乗り切りましょう！

出典: 大塚製薬栄養カレッジ <https://www.otsuka.co.jp/college/>

eヘルスネット(厚生労働省) ビタミン <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-027.html>

問合せ:安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係(☎77-7896)