

ごきげんよう。栄養カウンセラーの西部です。今月はビタミンについてです。なんでビタミンが必要なのか、どんなことに使うのかわかりやすくまとめてみました。

ビタミンをしっかりと摂ろう！！

そもそもビタミンって何？

体内にはたんぱく質・炭水化物・脂質の三大栄養素をスムーズに働かせる「酵素・補酵素」というものがあります。その中でも、人間が体内で作り出せないものを「ビタミン」と名付けました。



※諸説あります

つまり！たくさん食べても、
ビタミンがないと栄養にならないのです！！



ビタミンって何がある？

水溶性ビタミン～しっかりと毎日摂ろう～

ビタミンB群(VB) 糖質などの代謝、赤血球・ヘモグロビンの合成や皮膚や粘膜を健康に保ちます。
豊富な食材：米ぬか、豚肉、魚介類



ビタミンC(VC) 体の酸化を防ぎます！また免疫を高めたりコラーゲンの生成を促進します。
豊富な食材：アセロラ、グアバ、ピーマン類、あまのり類(海苔)



脂溶性ビタミン～少量でも頻繁に摂ろう～

ビタミンD(VD) 免疫力アップ！また骨の形成、インスリン分泌の調整など。
豊富な食材：きくらげ類と魚類



ビタミンA(VA) 視覚機能と、粘膜や免疫を正常に健康に保ちます。
豊富な食材：豚・鶏のレバー、魚類



ビタミンK(VK) 血液凝固の促進。骨形成の調節。動脈の石灰化予防。
豊富な食材：ひきわり納豆、モロヘイヤ、しそ



ビタミンE(VE) 細胞内の酸化の防止や、血流の改善など。
豊富な食材：ひまわり油、ピーナッツ、かぼちゃ



日本の理想的なごはん(和食)はビタミンがしっかりとれる！？



納豆VK



かぼちゃVA,VE



魚VB,VD,VA



野菜の煮物
VB,VC,VA



パンや麺よりお米を主食にするなど、出来る
ところから始めてみま
せんか？

海苔VC



玄米:食物繊維・ミネラル



あさりVB