



ビタミンとミネラルの上手な摂り方

人間は「雑食」により繁栄してきました。したがって、さまざまな食品を食べることで必要な栄養を満たす必要があります。ビタミンとミネラルの種類は非常に多く、その働きもさまざまです。生きていくために必要な栄養素ですが、体内では合成できないため、食事などを通して外から摂取する必要があります。日々の食事では、日本型食生活の一汁三菜に代表されるバランスの良い食事を心がけましょう。身体をつくり、動かすために必要なエネルギーは、炭水化物、脂質、タンパク質から得ることになります。これにビタミンとミネラルを組み合わせたものを五大栄養素と呼びます。ビタミンとミネラルを適切に摂るには、過不足のないバランスのよい食事が大切ですが、食事だけでは十分に摂取するのは難しいでしょう。サプリメントやビタミン製剤で上手に補うことも必要になります。



ビタミンの種類

ビタミンとは、生命維持に必要な微量栄養素のうち、私たちの体内で十分な量を合成できない有機化合物の総称です。ビタミンは油に溶けやすい脂溶性と水に溶けやすい水溶性に分けることができます。

脂溶性ビタミン：ビタミンAは抗酸化作用、皮ふや粘膜の健康保持作用があり、不足すると暗いところで物が見えにくくなったり皮膚の乾燥が現れます。ビタミンDはカルシウムの吸収促進作用があり、不足

すると骨の変形、筋力低下、転倒しやすくなったりします。ビタミンEは抗酸化作用があり生体膜の健康保持作用があり、不足すると末梢神経障害や筋力低下が現れます。ビタミンKは血液凝固作用があり骨の材料にもなります。不足すると血液凝固の遅延や月経過多が起こります。

水溶性ビタミン：ビタミンB1は、糖質代謝や神経機能維持作用があり、不足すると脚気が起こったりします。ビタミンB2は、エネルギー代謝、成長促進、皮ふや粘膜の保護作用があり、不足すると成長障害、口角炎、舌炎、皮膚炎などが起こります。ビタミンB6は、タンパク質代謝、皮膚や粘膜の健康維持作用があり、不足すると皮膚炎、舌炎、うつ状態等が起こります。ビタミンCは、抗酸化作用、皮膚や粘膜の健康維持作用があり、不足すると壊血病が起こります。葉酸は、赤血球の形成、胎児の正常な発育作用があり、不足すると貧血、神経障害、腸機能障害等が起こります。

ミネラルの種類

ミネラルとは、身体の構成や生命維持に必要な無機質です。体内で合成することができないので、食事などから摂取する必要があります。ナトリウムは体液の浸透圧調整作用、胆汁・唾液・腸液の材料となります。不足すると疲労感、低血圧、熱中症が起こります。カリウムは、体液の浸透圧調整、神経や筋肉の興奮伝達作用があります。不足すると筋力低下、けいれん、不整脈等が起こります。カルシウムは、骨や歯の材料、血液凝固、心機能、筋収縮作用があります。不足すると骨粗鬆症、高血圧、動脈硬化、認知障害、免疫異常、糖尿病等があります。その他、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデンなど私たちの身体にとって大切なミネラルがたくさんあります。

必須ミネラル	
主要ミネラル	微量ミネラル
カルシウム リン・カリウム 硫黄・塩素 ナトリウム マグネシウム	鉄・亜鉛・銅 マンガン クロム・ヨウ素 セレン・モリブデン コバルト