からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus（プラス）

2023.3

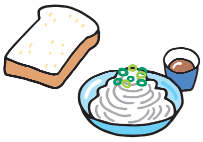
ビタミンのはたらき

ビタミンのはたらき

ビタミンは、エネルギーを産生する炭水化物・脂質・たんぱく質の代謝を円滑にして
潤滑油のようなはたらきをする栄養素です。
体に必要な量はわずかですが、大部分は体内で作りだすことができないため、食品からとる必要があります。

どのような食事パターンがビタミン不足になりやすい？

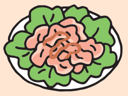
栄養素の偏った食事、油が多い食事、全体的に摂取量が少ない食事例です。



パンのみ、そうめんだけなどの炭水化物に偏っている

不足を補うための工夫は？

主菜と副菜をプラス

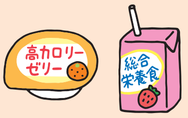


豚しゃぶサラダ

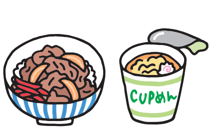
過度なダイエットや、食欲低下による偏りや、食事量が不足している

不足を補うための工夫は？

足りない栄養素を補う



栄養食品（ビタミン入り）



外食や加工食品の利用が多い

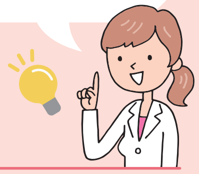
不足を補うための工夫は？

主菜と副菜がそろうメニューに

チャンポンや中華飯

食事でお悩みの際は、かかりつけ医または管理栄養士にご相談ください

簡単に作れて、ビタミンA・ビタミンB1を
手軽に摂取できるメニューをご紹介します。



豚肉と野菜の簡単蒸し

材料（2人分）

- 緑豆春雨……40g
- しめじ……1袋(100g)
- にんじん……中1/4本
- 白菜……2枚(200g)
- 豚肩ロース（しゃぶしゃぶ用）……200g
- 水……大さじ2

調味料〈A〉

- 塩……ひとつまみ
- 黒こしょう……少々
- おろししょうが（チューブ可）小さじ1/2
- コンソメ（顆粒）……小さじ1
- ぽん酢しょうゆ（お好みで）……小さじ2

作り方

1. 春雨はハサミで食べやすい長さに切っておきます。
2. しめじは石づきを切り、手でほぐします。にんじんは皮をむき、4cmの長さの千切りにします。白菜も4cmの長さに切り、繊維に沿って1cm幅の細切りにします。
3. 鍋に水大さじ2杯を入れ、2のしめじ、にんじん、白菜と1の春雨を順に入れフタをして中火にかけます。
4. 3の野菜がしんなりしたら、調味料Aを加え混ぜます。さらに豚肉を加え、豚肉に火が通ったらお皿に盛りつけできあがり。（お好みでぽん酢しょうゆを加えてもおいしく召し上がれます）

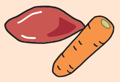
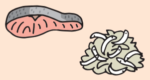
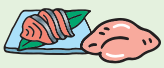
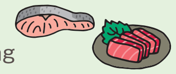
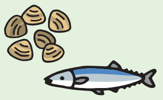
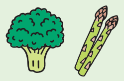
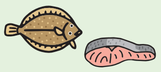
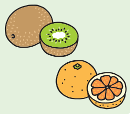
ひとり分あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	塩分	ビタミンA	ビタミンB1
253 kcal	22.2 g	1.8 g	167 μgRAE	0.83 mg

※塩分は食塩相当量をあらわしています

ビタミン一覧表

ビタミンは脂溶性と水溶性があります。脂溶性は油を使って調理すると吸収率が高くなります。
体内に蓄積されやすいため、サプリメントで習慣的にとる場合は過剰に気をつけましょう。
水溶性は体から排泄されやすいため、できるだけ毎食の食事からとるようにしましょう。

	種類	主な働き（欠乏症・過剰症）	推奨量・目安量 ※1	多く含む食品と含有量
脂溶性ビタミン	ビタミンA	皮膚や粘膜、目の健康を保つ。 欠乏 目の乾き、夜盲症、成長障害 など 過剰 主に頭痛、脱毛など	男性 900μgRAE 女性 700μgRAE 上限2700μgRAE ※2	鶏レバー(1串30g) 4200μgRAE にんじん(1/4本50g) 311μgRAE 
脂溶性ビタミン	ビタミンD	カルシウムやリンの吸収を高め、骨の形成を促す。 欠乏 骨粗鬆症、小児のくる病(骨の変形) など 過剰 高カルシウム血症による食欲不振、腎障害 など	男性 8.5μg 女性 8.5μg 上限100μg	鮭(1切80g) 25.6μg しらす(大さじ1)3.7μg 
脂溶性ビタミン	ビタミンE	抗酸化作用があり、 体内の脂質の酸化を防ぐ。	男性 6.0mg 女性 5.5mg	ツナ缶・油漬け(50g)4.2mg かぼちゃ(100g) 4.4mg
脂溶性ビタミン	ビタミンK	血液凝固を促す。骨の形成に関わる。 欠乏 血液凝固の遅延(抗生物質長期投与などによる)	男性 150μg 女性 150μg	納豆(1パック40g)240μg ※3 ほうれん草(ゆで50g)160μg
水溶性ビタミン	ビタミンB_1	糖質代謝に関わる。 欠乏 倦怠感、脚気(下肢の浮腫やしびれ) など	男性 1.4mg 女性 1.1mg	豚ヒレ肉(80g)1.06mg うなぎ蒲焼(1串80g) 0.60mg
水溶性ビタミン	ビタミンB_2	糖質、たんぱく質、脂質の代謝に関わる。 欠乏 口内炎、皮膚炎、成長障害 など	男性 1.6mg 女性 1.2mg	さば(1切100g) 0.31mg 牛乳(200mL) 0.32mg
水溶性ビタミン	ナイアシン	糖質、たんぱく質、脂質の代謝に関わる。 欠乏 ペラグラ(皮膚炎、下痢、神経障害) など	男性 15mgNE 女性 12mgNE	かつお刺身(100g)24mgNE 鶏むね肉(80g)12.0mgNE 
水溶性ビタミン	ビタミンB_6	たんぱく質の代謝に関わる。赤血球を作る。 欠乏 皮膚炎、口内炎、うつ状態 など	男性 1.4mg 女性 1.1mg	鮭(1切80g)0.51mg まぐろ赤身刺身(80g)0.41mg 
水溶性ビタミン	ビタミンB_{12}	葉酸とともに赤血球の形成を助け、 悪性貧血を予防する。 欠乏 悪性貧血、神経障害によるしびれ など	男性 2.4μg 女性 2.4μg	あさり(10個100g)20.8μg さんま(1尾150g)15.7μg 
水溶性ビタミン	葉 酸	赤血球をつくり、たんぱく質の合成を促進する。 欠乏 悪性貧血 など	男性 240μg 女性 240μg 妊婦 +240μg ※4	ブロッコリー(ゆで50g) 60μg アスパラガス(3本60g) 91μg 
水溶性ビタミン	パントテン酸	糖質、たんぱく質、脂質の代謝に関わる。 欠乏 頭痛、神経障害によるしびれ など	男性 5mg 女性 5mg	鶏ささみ肉(80g)1.6mg 納豆(1パック40g)1.4mg
水溶性ビタミン	ビオチン	糖質、たんぱく質、脂質の代謝に関わる。 欠乏 皮膚炎 など	男性 50μg 女性 50μg	カレイ(1切100g) 22μg 鮭(1切80g)7.2μg 
水溶性ビタミン	ビタミンC	体内のコラーゲン生成を助け、 皮膚粘膜の健康を保つ。鉄の吸収をよくする。 欠乏 壊血病(出血、倦怠感など)	男性 100mg 女性 100mg	キウイフルーツ(1個100g)60mg オレンジ(1個200g)78mg 

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)、日本食品標準成分表2020(八訂)

※1 推奨量・目安量について：1日の量で年齢により異なります。表は30～49歳のものです。
※2 ビタミンAについて：サプリメントあるいは大量のレバー摂取などによる過剰症の報告、妊婦が妊娠初期にビタミンAを過剰摂取すると胎児に奇形を起こす可能性が高いとの報告があります。サプリメントなどで過剰にとらないよう注意すると良いでしょう。
※3 ワーファリンカリウム服薬中の方に関して：納豆・クロレラ・青汁は禁止です（納豆は納豆菌が腸内でビタミンKを作り続けるため、1度食べただけで数日間薬の作用に影響します。）ビタミンKを1日250μg超えてとると薬が効きにくくなるため気をつけましょう。
※4 葉酸について：妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性及び妊娠初期の妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害のリスクを低くするため、サプリメントなどによって1日あたり400μgの摂取が望まれます。ただし、サプリメントのとり過ぎには注意が必要です。

〈文〉管理栄養士　拔山 有貴子

MEDICAL
SYSTEM
NETWORK
GROUP

取り扱い薬局