

南山堂 栄養通信



臨時号：ビタミンについて

ビタミンとは……！？

ビタミンを摂取すると、肌荒れ解消や疲労回復など、身体に良いものと耳にしたことがあるかと思います。今回はそのような ビタミンについてご紹介致します！！



ビタミンの説明

ビタミンとは、エネルギー源や体を作る成分ではなく、人体の機能を正常に保つための働きをしています。必要な量はとても少ないのですが、体の中でほとんど作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、**脂溶性ビタミン**・**水溶性ビタミン**の2種類に分類！

油脂に溶ける脂溶性ビタミン、水に溶ける水溶性ビタミンになります。

脂溶性ビタミン・水溶性ビタミンの食材

脂溶性ビタミン

ビタミンA

作用：視力・皮膚の健康を保つ、抗酸化作用があり老化予防に役立つ
食材：豚肉、レバー、うなぎ、大豆、卵、緑黄色野菜、乳製品など



ビタミンD

作用：カルシウムの吸収を手助け、骨を健康に保つ
食材：キノコ類（干しシイタケ、乾燥きくらげ）
魚介類（うなぎ、煮干、干しシラス、イワシ、鮭、サンマ）



ビタミンE

作用：抗酸化作用があり老化予防に役立つ、血行を良くする
食材：ごま、ナッツ類、大豆、アボカド、小麦の胚芽、緑黄色野菜



ビタミンK

作用：止血作用、骨の形成に関与



水溶性ビタミン

ビタミンB1

作用：疲労回復、食欲増進
食材：豚肉、レバー、うなぎ、玄米、大豆



ビタミンB2

作用：皮膚・粘膜・髪・爪を正常に保つ働き
食材：レバー、うなぎ、卵黄、納豆、乳製品



ビタミンB6

作用：皮膚や粘膜を正常に保つ働き
食材：魚類（特にまぐろ、かつお）、肉類、豆類、バナナ



ビタミンB12

作用：赤血球の形成を助ける働き
食材：牡蠣などの魚介類、レバー、乳製品



葉酸

作用：赤血球を作る働きを助ける、胎児の発育に役立つ
食材：レバー、枝豆、緑黄色野菜、いちご



ビオチン

作用：皮膚・粘膜・髪を正常に保つ働き
食材：レバー、肉類、卵黄、大豆



ナイアシン

作用：皮膚や粘膜を正常に保つ働き、アルコール分解に役立つ
食材：レバー、肉類、魚類



パントテン酸

作用：皮膚や粘膜を正常に保つ働き
食材：レバー、魚介類（特に鮭、いわし、子持ちかれい）、肉類、卵、納豆



ビタミンC

作用：皮膚や粘膜を正常に保つ働き、抗酸化作用があり老化予防に役立つ
食材：果物類（特に、かんきつ類）、野菜類、芋類、緑茶



食べ物の組み合わせにより効率よく摂取できる



骨粗しょう症予防

(ビタミンD×ビタミンK×カルシウム)



- ビタミンD・ビタミンKと一緒に摂ることで、カルシウムの吸収が良くなり、丈夫な骨をつくるサポート！

<カルシウム食材：牛乳、乳製品、小魚、海藻、ひじき、緑黄色野菜>

<レシピ（例）：鮭のグラタン・きのこのひじき煮>



貧血の予防

(ビタミンB12×葉酸×ビタミンC×鉄)



- ビタミンCは鉄の吸収率を高め、ビタミンB12、葉酸は赤血球を作るのを助ける働きがあり、貧血予防に効果的！

<鉄分食材：ほうれん草、小松菜、納豆、ひじき、卵、大豆>

* 鉄の吸収率を低下する食材：コーヒー、紅茶、緑茶（食前後は避けましょう）



疲労回復

(ビタミンB1×アリシン)



- ビタミンB1はアリシンと一緒に摂ることで、吸収率を高め疲労回復に効果的！

<アリシン食材：にんにく、玉ねぎ、長ネギ、ニラ、らっきょう>

<レシピ（例）：餃子・豚肉の生姜焼き>

免疫力が高まる

(ビタミンA×ビタミンC×ビタミンE)



- ビタミンA・C・E（ビタミンエース）には、抗酸化作用があり、一緒に摂取することで、お互いに協力して、活性効果が高まる！

<ビタミンA・C・Eが含む食材：かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリーに多く含まれる>

<レシピ（例）：カボチャサラダ・ピーマンの肉詰め>

今回ご紹介した内容を、取り上げている栄養通信がございます！

南山堂ホームページに掲載しております。是非、ご覧ください。

<https://www.nanzando.co.jp/>

栄養通信：骨粗しょう症について / 貧血について / ニキビについて

ビタミンの摂取量 目安

【 ビタミンC 】1日の推奨量：15歳以上100mg

- ・いちご（生）：1個（約30g）は、19mg含む
- ・じゃがいも（加熱）：1個（約120g）は、16mg含む
- ・小松菜（加熱）：1袋（約140g）は、29mg含む



【 葉酸 】1日の推奨量：18歳以上240μg

妊産婦目安量：神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に400μg/日の摂取が望めます！

- ・ほうれん草（加熱）：1袋（約140g）は、154μg含む
- ・枝豆（茹：さや含む）：10個（40g）は、52μg含む
- ・きなこ：大さじ1（7g）は、15μg含む



レシピ

鮭とほうれん草のクリームシチュー

1人分

エネルギー 302kcal

ビタミンC 34mg

葉酸 134μg



<材料 2人分>

生鮭（切り身）	150g
塩・コショウ	少々
油	小さじ1
ほうれん草	5束
バター	10g
薄力粉	大さじ1

玉ねぎ	1/2個
エリンギ	1本
じゃがいも	1個
人参	1/5個
油	小さじ1
塩	小さじ1/3
水	200g
牛乳	100g

<作り方>

- 1、鮭をキッチンペーパーで拭き、一口大の大きさに切る。
その後、フライパンに油をひき、塩コショウをかけ両面焼く。焼けたらお皿に移し置いておく。
- 2、ほうれん草は一口大の大きさに切り、電子レンジ（600w）で1分30秒加熱する。加熱後、置いておく。
- 3、玉ねぎ・エリンギ・じゃがいも・人参は一口大の大きさに切る。
- 4、鍋に、油を熱し、3の食材を加え軽く炒める。その後、水・塩を加え、沸騰したらあくを取り、
材料が柔らかくなるまで 弱火～中火で約15分煮込む。
- 5、食材が柔らかくなったら、牛乳を加え、さらに5分程度、煮込む。
- 6、耐熱容器にバターを入れ、電子レンジ（600w）で30秒加熱する。
次に、溶けたバターに薄力粉を加え混ぜる。その後、耐熱容器に5の水分を大さじ2加え、溶かす。
- 7、6を5の鍋に入れ、弱火で加熱する。

焦がさないように混ぜ、とろみがつき始めたら、鮭・ほうれん草を加え 混ぜ合わせたら完成。

ビタミンは食べ物の組み合わせにより効率よく摂取が出来ます！！

**<例> ビタミンD（鮭・エリンギ）とカルシウム（牛乳）と一緒に摂取することで
カルシウムの吸収が良くなり、丈夫な骨をつくるサポートをしてくれます。**