



南山堂 栄養通信

冬号
Vol. 27



今月のテーマは
ビタミン欠乏症について



ビタミンは微量でも人体の機能を正常に保つために欠かせない栄養素です。体内でほとんど作ることができないため、食物として取り入れる必要があります。極端に偏った食事を続けたり病気によって十分な食事ができない場合、ビタミンが不足してさまざまな症状を引き起こします。明らかな病気までいかななくても、ビタミンの不足によって日常的に身体の不調をきたしている状態を、「潜在性ビタミン欠乏症」と呼びます。無理なダイエットや不規則な食生活、高齢になるにつれて食生活が変化することなどから、潜在性ビタミン欠乏症になるケースが増えていると考えられています。



2023年12月

ビタミンの種類と欠乏症

脂溶性ビタミン

・・・水に溶けない性質があり、身体の機能を正常に保つ働きをするビタミン

★ビタミンA…目や皮膚の粘膜を健康に保つ・抵抗力を強める

多く含む食品…レバー、うなぎ、のりなど

不足すると…夜盲症、皮膚や粘膜の角化

過剰症：頭痛、吐き気、
(妊婦の場合)異常胎児の出現

★ビタミンD…正常な骨格と歯の発育促進

多く含む食品…きのこ類(きくらげ、しいたけ等)、脂肪性の魚(鮭、マグロ等)

不足すると…くる病、骨粗鬆症

★ビタミンE…抗酸化作用

多く含む食品…ナッツ類(アーモンド等)、うなぎ、キウイ、アボカドなど

不足すると…溶血性貧血、動脈硬化

★ビタミンK…血液凝固

多く含む食品…海藻、しそ、モロヘイヤ、納豆、小松菜、ブロッコリーなど

不足すると…出血傾向

水溶性ビタミン

・・・水に溶けやすいため、過剰に摂っても体内に蓄積されずに排泄されるビタミン

★ビタミンB1…糖質の代謝にかかわる

多く含む食品…豚肉、玄米、大豆、ほうれん草、カリフラワーなど

不足すると…脚気、疲労感

★ビタミンB2…脂質の代謝にかかわる

多く含む食品…レバー、うなぎ、納豆、卵、のり、アーモンドなど

不足すると…口内炎、口角炎

★ナイアシン…糖質・脂質の代謝にかかわる

多く含む食品…レバー、赤身肉、たらこ、落花生、きのこ類など

不足すると…ペラグラ、皮膚炎

★パントテン酸…脂質代謝にかかわる

多く含む食品…鶏肉、納豆、さけ、いわしなどの魚介類、さつまいもなど

不足すると…動脈硬化

★ビタミンB6…タンパク質の代謝にかかわる

多く含む食品…赤身魚、ヒレやささみなど脂の少ない部位の肉

不足すると…皮膚炎、貧血

★ビタミンB12…DNA合成、正常な赤血球の生成

多く含む食品…かき、あさり、さばなどの魚介類、その他動物性食品

不足すると…悪性貧血、巨赤芽球性貧血、神経障害

★葉酸…DNA合成、正常な赤血球の生成、タンパク質の代謝にかかわる

多く含む食品…レバー、生の野菜・果物(特に葉野菜・柑橘類)

不足すると…巨赤芽球性貧血、(妊婦の場合)胎児の先天性神経異常

★ビタミンC…コラーゲンの生成、抗酸化作用、鉄分の吸収を助ける

多く含む食品…野菜・果物(特に赤パプリカ)、さつまいも

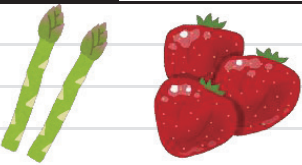
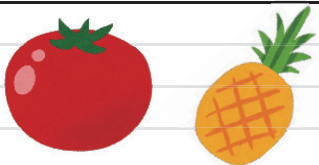
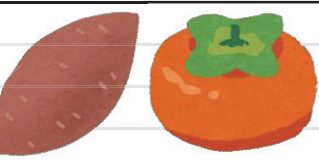

不足すると…疲労、筋力低下、易怒性、壊血病

ビタミン不足を防ぐには？

●旬の野菜・果物をたっぷり取る

野菜や果物には、ビタミンが豊富に含まれています。野菜は350g、果物は200gが国の定める目標量ですが、日本人の野菜平均摂取量は男女ともに300g未満と少なく、積極的に摂るべきだとされています。特に旬のものには多く含むため、旬の野菜・果物を意識して摂ると効果的です。いつもの食事に、1日小鉢1～2皿分の野菜をプラスしてみましょう！

(例) 旬の野菜・果物

春	夏	秋	冬
			
アスパラガス いちご	トマト パイナップル	さつまいも 柿	ほうれん草 みかん

●インスタント食品・冷凍食品に頼りすぎず、様々な食材をバランスよく調理して食べる

忙しい現代人の生活に合わせ、時間がない時に便利なインスタント食品や冷凍食品が普及していますが、これらの食品にはビタミンが多く含まれているとはいえません。食事をこれだけで済ませていると、ビタミン不足の原因となる可能性があります。様々な食材をバランスよく組み合わせることで、ビタミンの種類に合わせて、簡単に効率よく摂れる方法で調理しましょう！

(参考) ビタミンの種類とおすすめの調理法

- 脂溶性ビタミン(ビタミンA、D、E、K)…油に溶けやすいため、油と一緒に摂ると吸収率↑

(例) 揚げ物、炒め物



- 水溶性ビタミン(ビタミンB群、C、ナイアシン、パントテン酸、葉酸)…水に溶けやすく、ゆでたり、煮たりすると失われるため、

生で食べるか、野菜から出た水分ごとスープにすると◎

(例) サラダ、野菜スープ



●日光を浴びる

人間の体に必要なビタミンの1つであるビタミンDは、日光を浴びることによって体内で生成されます。日焼けを避ける習慣がある人や、日差しが少ない冬には注意が必要です。適度に日光を浴びることを意識してみましょう。

ビタミンをとろう！レシピ



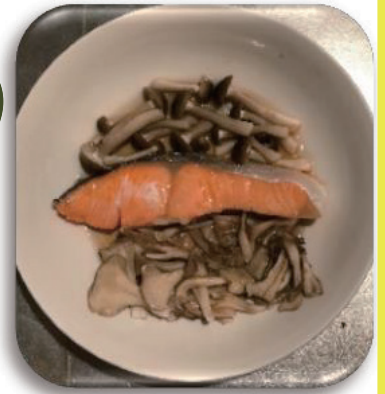
ビタミンDを多く含む鮭ときのこを同時に摂れます！
鮭にはビタミンB12も豊富で一石二鳥♪



鮭ときのこの酒蒸し



1人分：196kcal
ビタミンD：
20.6 μg



《材料2人分》 鮭…2切れ
しめじ…80g
まいたけ…80g
酒…大さじ2
しょうゆ…大さじ1

- ① しめじ、まいたけは石づきを取り、小房に分ける。
- ② 皿に鮭、しめじ、まいたけを盛りつけ、酒をかける。
- ③ ふんわりとラップをし、電子レンジで500W2分30秒加熱する。
- ④ 鮭に爪楊枝等を刺し、火が通ってなければさらに30秒間加熱する。
火が通っていることを確認したら、しょうゆで味を調べて完成。

- 魚にはビタミンDが豊富！
中でも鮭には1切れ(80g)に成人の摂取目安量の約3倍のビタミンDが含まれています。
- 鮭にはビタミンB12も多く含まれています。
- きのこ類はビタミンDが多く含まれる数少ない食材のひとつです。



ビタミンB1たっぷりミネストローネ



1人分：374kcal
ビタミンB1：
0.4mg

ビタミンB1が豊富な豚肉と大豆を効率よく摂れます！
ごはんと粉チーズを入れてリゾットにするのもおすすめ^^

《材料2人分》
豚バラ肉…100g
セロリ(葉も含む)…1/4本
じゃがいも(中)…1/2個
にんじん(中)…1/2本
たまねぎ(中)…1/2個
サラダ油…小さじ1
ホールトマト…200g
水…1.5カップ
大豆水煮缶…100g
コンソメ顆粒…8g
乾燥パセリ…お好みで



- ① 豚バラ肉とセロリを1cm幅に、じゃがいもとにんじんを2cm角に、たまねぎを薄切りに切る。
- ② 深めの鍋にサラダ油を入れ中火で熱し、①をたまねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にホールトマト、水、大豆水煮缶、コンソメ顆粒を加えて煮立たせる。
全体が柔らかくなったら、ふたを閉めて弱火で6分ほど煮る。
- ④ 器に盛り付け、お好みで乾燥パセリを振ってできあがり。

- 豚肉、大豆にはビタミンB1が豊富に含まれています。
- たまねぎに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を促進してくれます。
- 水溶性のビタミンB1はスープにすることで水に溶けた栄養素も摂ることができます。