駅前健康相談センターだより

ビタミンと食事

ビタミンとは？

ビタミンは、たんぱく質・脂質・炭水化物と同様に、体の健康を維持するために必要な栄養素であり、油や水への溶けやすさで脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンの２種類に大別されています。

不規則な食生活を続けると、ビタミンが不足することがあり、これにより体に影響が出ることもありますので気をつけましょう。

主なビタミンの種類と働き

ビタミンは、体の組織や生理機能の維持調節に必要な微量栄養素で、ほとんどが体内では作ることができないため、食物などからとる必要があります。

種類		主な働きと身体への影響	多く含まれる食品
脂溶性	ビタミンＡ	夜間の視力の維持、皮膚や粘膜の健康維持を助ける。 不足すると…　夜盲症、皮膚の角質化など	レバー（牛、豚、鶏） 魚介類、緑黄色野菜
	ビタミンＤ	腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける。 不足すると…　くる病、骨軟化症	魚類、きのこ類
	ビタミンＥ	抗酸化作用により、細胞の健康維持を助ける。	アーモンド等の種実類 魚卵、植物油
	ビタミンＫ	血液の凝固を助ける	納豆、葉野菜、海藻類
水溶性	ビタミンＢ1	脳や神経の働きの維持や調節。皮膚や粘膜の健康維持を助ける。 不足すると…　脚気、中枢神経の障害など	豚肉、豆類、種実類 玄米
	ビタミン B2	皮膚や粘膜の健康維持を助ける。 不足すると…　成長障害、口角炎、口内炎など	レバー（豚）、魚類 乳製品、卵
	ビタミン B12	赤血球の形成を助ける。 不足すると…　悪性貧血、末梢神経障害など	魚介類、肉類、乳製品
	葉酸	赤血球の形成を助ける。赤ちゃんの発育に関わる。 不足すると…　貧血、神経障害など	レバー（牛、豚、鶏） 緑の葉野菜
	ビタミンＣ	抗酸化作用を持ち、皮膚や粘膜の健康維持を助ける。 不足すると…　疲労、倦怠感、貧血など	緑黄野菜、果物、じゃが芋

ビタミンを上手に摂るためのポイント！！

健康を維持するために今までの食生活を見直し、健康の維持・増進に欠かせないビタミンを上手にとりましょう。

脂溶性ビタミンは、炒めるなど油と一緒にとると吸収がよくなります。水溶性ビタミンは水に溶けやすく、スープなど汁ごと食べるのがおすすめです。

◎ バランスの良い食事にしましょう

主食＋主菜＋副菜　がそろった食事にすると色々な食品をとることができ、体に必要な栄養素をバランスよくとれるようになります。

◎ 新鮮な旬の野菜や果物を食べましょう

旬の野菜・果物にはビタミンが多く含まれます。１日の野菜摂取量は３５０ｇ（料理にすると小鉢で５皿分）です。その中で緑黄色野菜を１２０ｇ（小鉢約２皿分）はとるようにしましょう。

果物には糖分が多く含まれますので、食べ過ぎに注意し上手に利用しましょう。

◎ 外食や加工食品だけの食事に偏らないようにしましょう

冷凍食品やチルド食品などの加工食品は、簡単で忙しい時の味方ですが、その一方で好きなもの、手軽なものに偏ってしまいビタミンが不足してしまう場合があります。野菜の多い料理を意識して選択するようにしましょう。

＜注意＞ビタミンは体に良いといっても、サプリなどによる過剰摂取は禁物です。

成分が凝縮されたサプリメントは、とりすぎると健康被害をおこすことがあるので注意が必要です。

郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

〇からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
〇食生活の相談（塩分濃度測定）
〇骨コツ相談（骨密度測定）毎月第１、４土曜・第２木曜日　午後１時３０分～４時（要予約）
〇母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：郡山駅前健康相談センター　令和　３年　２月