

ハロー通信

いつもハロー薬局をご利用いただき誠にありがとうございます。
現在、若水ハロー薬局では薬剤師が大変不足しております。
お知り合いに**新居浜勤務が可能な薬剤師・薬学生の方がいらっしゃいましたらぜひご紹介ください。**

NO.37
2010.秋

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

ビタミンは生体にとって不可欠なもので、種類もたくさんあります。不足すると欠乏症になったり、中には摂りすぎると過剰症が現れるものもあります。今回はビタミンについてのお話です。

●ビタミンとは

ビタミンは、体の機能を維持する微量栄養素です。三大栄養素である炭水化物、たんぱく質、脂質が体内でエネルギーに変わる時や、筋肉や皮膚など体の構成成分が変わる時に、転換の手助けをします。ビタミンは原則的に体内でつくることができないため、不足すると三大栄養素をうまく転換できなくなり、体にさまざまな影響を与えます。

ビタミンは大きく分けて、2種類あります。水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンです。読んで字のごとく、水に溶けやすいタイプと、油に溶けやすいタイプです。

ビタミンの働きは、いろいろありますが、一般に水溶性ビタミンの多くは、体の中の代謝の補酵素（化学反応を助ける働き）としての役割をします。一方脂溶性ビタミンは、それぞれが独自の生理作用を持っています。水溶性ビタミンは、過剰に摂取しても尿から排泄されて過剰症はみられませんが、脂溶性ビタミンの場合は、体脂肪組織に蓄積されるために、過剰症が起こります。



●水溶性ビタミンについて

名称	生理作用	多く含まれる食品	備考
ビタミンB1	炭水化物の代謝を助ける 中枢神経及び末梢神経の機能を正常に保つ 消化液の分泌を促進する	豚肉、にんにく、 大豆、胚芽米、 牛乳、緑黄色野菜	日本人は摂取B1の約1/2を穀物から摂る、欠乏には脚気がある。
ビタミンB2	成長を促進する 脂質の代謝を促進し、糖質の代謝にも関与する 過酸化脂質を分解する	レバー、卵黄、 納豆、牛乳、チーズ、 肉類 緑黄色野菜	欠乏症は成長障害のほか、口唇炎、舌炎など皮膚や粘膜に多く生じます。欠乏は摂取不足のほかにも多量の抗生物質などが投与された時にもみられることがあります。
ナイアシン	糖質、脂質の代謝に働く 脳神経の働きを助ける 血行を促進する 抗皮膚炎作用がある	レバー、肉類、 魚介類、 豆類、 卵	別名、ニコチン酸と呼ばれる、欠乏症のペラグラは、特に、紫外線を受けた皮膚は赤く腫れ上がり、やがて黒ずんできて、かさぶたのようになるのが特徴的です。
ビタミンB6	皮膚の抵抗力を高める 神経の働きを正常に保つ 脂質の代謝を促進する	小麦胚芽、 レバー、肉類 魚類、卵、豆、にんにく	腸内細菌によって供給される 必要量はたんぱく質摂取量と関連している。
ビタミンB12	葉酸とともに、赤血球の産生に働く（欠乏症：悪性貧血） 吸収には胃液の内因子が必要	レバー、肉類、あさり、 魚介類、貝類、 卵、チーズ	動物性食品のみに含まれ、植物性食品には含まれない（菜食主義者は欠乏症に注意）

葉酸	赤血球の産生に働く アミノ酸、核酸の生成に関与	ほうれん草、モロヘイヤ、 カリフラワー、豆、牛乳、 胚芽、レバー、肉類、卵黄	妊娠、授乳中に欠乏がみられることがある。 妊娠前から400μg/日の葉酸を摂取する ことが重要であるとされています。
パントテン酸	B1とともに糖代謝、 B2とともに脂質代謝に関与 ストレスへの抵抗力をつける 善玉コレステロールをつくる 免疫抗体の産生に働く 自律神経の働きを維持する	レバー、牛乳、魚類、 豆、納豆、モロヘイヤ	糖および脂質の代謝とのかかわりが深く、 動物性食品、植物性食品を問わず広く存 在するため、通常の食生活をしている人 では欠乏症になることはありません。
ビオチン	糖質、脂質、たんぱく質の代謝に働く 健康な皮膚と髪をつくる	様々な食品に含まれる、 落花生、卵黄、レバー、 きな粉	腸内細菌により合成される。
ビタミンC	コラーゲンの合成、免疫を高める 血管、皮膚、粘膜、骨、歯、軟骨、 結合組織を健康に保つ 抗がん作用、抗酸化作用 メラニン色素の生成を抑える 血中コレステロールを下げる 鉄や銅の吸収を助ける	みかん、いちご、果物類、 ブロッコリー、ほうれん 草（特に冬場）、ピーマン、 野菜類、いも類、緑茶	Cの研究は、欠乏に由来する壊血病とそ の治療から始まりました。この病気は全 身倦怠、疲労感、関節痛、身体各部から の出血をもたらします。



●脂溶性ビタミンについて

名称	生理作用	多く含まれる食品	備考
ビタミンA	薄暗い所での視力を保つ 皮膚や粘膜を正常に保つ 成長を促進する 細菌に対する抵抗力を高める 抗酸化作用・抗ガン作用がある	卵黄、レバー、 バター、 牛乳、チーズ、 緑黄色野菜	過剰症としては、皮膚の剥離、食欲不振、 頭痛、吐き気や肝障害など様々な健康 障害があげられます。特に奇形が発症 することがありますので、妊婦や妊娠の 可能性のある女性は、注意が必要です。
ビタミンD	成長を促進する 強い骨や歯をつくる カルシウムやリンの吸収を助ける	しいたけ、きのこ類 卵黄、イワシ、カツオ、マグロ しらす干し、バター	日光に当たると体内で合成される。過 剰症としては、高カルシウム血症、軟 組織の石灰化、腎障害などありますが、 まれです。
ビタミンE	赤血球の溶血を防止 生殖機能を正常に保つ 過酸化脂質を正常に保つ 活性酸素から守る、老化防止	小麦胚芽、穀物 落花生 うなぎ、植物油、 緑黄色野菜、豆	動物性食品には少ない。過剰症はとく に示されていませんが、ときに下痢など の症状を示すことがあります。
ビタミンK	血液凝固因子を合成する 骨にカルシウムが沈着するのを 助ける	納豆、ブロッコリー、 ほうれん草、キャベツ、 卵、肉類、油脂類、牛乳、 乳製品	腸内細菌によっても生合成される。抗 凝血薬としてワルファリンの投与を受け ている人の場合は、ビタミンKの豊富な 納豆が禁忌となっています。

～編集後記～ サプリメントのビタミン

サプリメント（ビタミン剤）の使用で気軽にビタミン不足を簡単に補うことができますが、使い方によってはあまり効果がないことや、ビタミンの種類によっては摂りすぎによる副作用（過剰症）の心配もあり、注意が必要です。バランスのよい食事をする事で基本的には不足しないはずのビタミンを賢く摂ることが大切ですね。

岸（松山ハロー）