
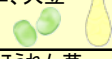








# ぱちインフォ<ビタミン> 2007・11

ビタミン足りていますか？ビタミン不足は体に様々な症状を現します。気になるビタミンは、食べ物またはサプリメントで上手に摂りましょう。

こんな症状に		おもな働き	多く含まれる自然食品
目が疲れやすい 口内炎がでやすい 肌のトラブルが気になる 風邪をひきやすい	<b>ビタミンA</b>	目のビタミンと言われている 鼻やのどの粘膜を丈夫にし、免疫系を助ける	うなぎ、卵黄、レバー、チーズ、にんじん 緑黄色野菜、マンゴー、焼きのり 卵、ミルク、乳製品、マーガリン、 
骨折・捻挫しやすい むし菌が多い	<b>ビタミンD</b>	丈夫な骨と歯に必要なカルシウムとリンの吸収を助け	魚類(サケ、カツオ、イワシ、マグロ、しらす)、 乳製品、ミルク、シイタケ
冷え性である、しもやけになりやすい 肩こり・腰痛がある、シワ・肌荒れ 抜け毛・枝毛がひどい	<b>ビタミンE</b>	善玉コレステロールを増やす 血行をよくし、皮膚の新陳代謝を活発にする 髪の老化(酸化)を防ぐ	植物油、アーモンド、ピーナッツなどのナッツ類、 芽キャベツ、かぼちゃ、ほうれん草、大豆 
貧血ぎみである 骨折・捻挫しやすい	<b>ビタミンK</b>	血液の凝固を促す  ★ワーファリン服用中の方は控えてください	納豆、モロヘイヤ、ブロッコリー、ほうれん草、 海藻、緑茶、ヨーグルト
前日の疲れがとれない 便秘 生活が不規則で睡眠不足気味 お酒好き 甘いものや清涼飲料水が好き	<b>ビタミンB1</b>	疲労物質を分解 B1は腸のはたらきを活発にする アルコールをアセトアルデヒドに分解 糖質をエネルギーに変える	ビール酵母、玄米、麦、豆類、ごま、 豚肉、レバー、ピーナッツ、野菜、ミルク 
疲労が貯まっている 肌のトラブルが気になる 胃腸障害	<b>ビタミンB2</b>	脂肪をエネルギーに変える	ミルク、レバー、モツ、酵母 チーズ、緑色葉野菜 魚、卵、のり、茶
疲労が貯まっている 肌のトラブルが気になる 口内炎がでやすい	<b>ビタミンB6</b>	たんぱく質と脂肪の適切な吸収 神経と皮膚の障害予防	ビール酵母、胚芽、大豆、 レバー、モツ、メロン、キャベツ、 ピーナッツ、くるみ
集中力・記憶力が弱まっている 肩こり・腰痛がある貧血ぎみである 妊娠中である ダイエット中 海外出張で時差ボケに悩む	<b>ビタミンB12</b>	神経系の健康を維持 赤血球をつくり、貧血を防ぐ 体内時計を生活時間に合わせるのに役立つ	レバー、牛肉、豚肉、卵、チーズ モツ、カキ、魚 
疲労が貯まっている 肌のトラブルが気になる 頭痛が気になる	<b>ナイアシン</b>	エネルギーをつくりだすのに不可欠 胃腸障害を緩和し美肌に貢献 偏頭痛を予防、痛みを緩和	レバー、赤身肉、小麦、 魚、卵、アボカド、ナツメ ピーナッツ、鶏のささ身、 
疲労が貯まっている 肌のトラブルが気になる	<b>パントテン酸</b>	糖質、たんぱく質、脂肪をエネルギーに変える 成長の維持	ビール酵母、ピーナッツ、大豆 緑色野菜、鶏肉、
貧血ぎみである 妊娠中である	<b>葉酸</b>	赤血球をつくるときに必要 母乳の出をよくする	緑黄色野菜(ほうれん草、モロヘイヤ、ブロッコ いちご、アンス、アボカド、卵黄、レバー 豆類、ライ麦粉、酵母、 米・小麦胚芽 
顔・体の湿疹、疲労感、 脂肪の代謝が悪化、食欲不振 筋肉痙攣、抜け毛	<b>ビオチン</b>	皮膚を正常に保つ 卵白と一緒に摂取すると吸収が悪くなる (1日1~2個程度なら問題はない)	レバー、卵黄、牛乳、大豆 
肌のトラブルが気になる シミ・ソバカス たばこを吸う お酒好き 便秘	<b>ビタミンC</b>	メラニンの発生を抑える ストレスを解消 アルコールを分解するのを助ける 大量にとると便が柔らかくなったり下痢を起こす 胃腸の有害菌を殺す作用がある	アセロラ、いちご、みかん、レモン、 トマト、カリフラワー、ジャガイモ、ブロッコリー 緑茶 

## 【ビタミンの上手な摂り方】

脂溶性ビタミン(A、D、E、K)

油で炒めたりすると吸収されやすい。

★摂りすぎは良くない。

水溶性ビタミン(B群、C)

蒸したり、レンジ加熱で調理するとよい。

脂溶性ビタミン



水溶性ビタミン

