

しっかりビタミン補給

元気に夏を乗り切ろう！



暑い夏がやってきましたね。大学も夏休みに入り、不規則な生活になっていませんか？人は3大栄養素と呼ばれる糖質や脂質、タンパク質からエネルギーや体をつくりませんが、その為には体の中で酵素という成分による化学反応（代謝）が必要です。ビタミンは代謝に必要な酵素の動きを助けるという重要な役割を担っています。各種ビタミンの効果を学び、食べ物からしっかりビタミンを補給して元気に夏を乗り切りましょう！

ビタミンの由来

「Vital」とはラテン語で「生命に必要な」という意味です。ビタミンとして見つかった物質がアミン「Amin」と呼ばれる構造をしていた為、「生命のアミン」という意味で作られたのが「ビタミン」という言葉です。



1

不足すると体に変調を引き起こす

ビタミンは一部を除いて体内で作ることが出来ないため食べ物からとる必要があります。ごく少量で代謝のサポートや体の調子を整えるという重要な役割を果たしています。不足すると体の機能を維持することが出来ず、体にさまざまな変調を引き起こします。

2

脂溶性と水溶性があり、種類は13種類

ビタミンは13種類あり、水に溶けるか溶けにくいかで2種類に分類されます。水に溶けにくく、油脂に溶けやすいものを脂溶性ビタミンといい、ビタミンA、D、E、Kがこれに当たります。肝臓に蓄積され、とりすぎると頭痛や吐き気などの過剰症に繋がります。水に溶けやすい水溶性ビタミンにはビタミンB群とビタミンCがあり、とりすぎても排泄されるので、過剰症の心配はほぼありません。ただし、排出されやすい分、不足しやすいので、毎日の食事からきちんととる必要があります。

ビタミンの効果

ビタミンE・D

若さを保つ



ツナサラダ

ビタミンEには血管の老化を防ぐ働きがあります。かぼちゃの煮物やツナ缶などはビタミンEが豊富にとれるメニューです。ビタミンDはカルシウムの吸収を高めるので美しい体のラインのもとである骨を作るために重要です。

ビタミンC

しみ・そばかすを防ぐ



しみやそばかすは日焼けによって皮膚にメラニン色素が沈着することによってできます。ビタミンCはメラニン色素の沈着を防いで肌の抵抗力を増し、しみ、そばかすの悪化をくい止める働きがあります。新鮮な緑黄色野菜や果物で補給を！

ビタミンE

血行促進



ほうれん草ゴマあえ

冷え性は特に女性に多く、手足が冷たい、腰が冷えるなどの症状があげられます。食事の面では体を温めるタンパク質と血行をよくするビタミンEを多くとり入れると効果的です。ビタミンEはごまにも多く含まれ、和え物やサラダなどで少しずつ取り入れましょう。

鉄分 + ビタミンC

貧血予防



薩摩ハーブ鶏のレバー煮

貧血の時は鉄分をとることはもちろんですが、効率よく吸収するにはタンパク質やビタミンCも欠かせません。鉄分の多い肉やレバー、魚料理の後に、デザートとして果物を食べましょう！また鉄分もビタミンCも豊富な緑黄色野菜を積極的にとりましょう！

ビタミンB1・B2

疲労回復



豚冷しゃぶ (中華香味ダレ)

疲労回復の強い味方ビタミンB1・B2。特にビタミンB1はパワーのもとになり、脳の唯一のエネルギー源である糖質の代謝をスムーズにします。これらは豚肉や豆製品、胚芽米、レバー、乳製品、魚では鯖等に多く含まれています。

ビタミンC

ストレスから守る



肉じゃが

ストレスが生じるとそれに対する抵抗力を高めようと体が働き、大量のビタミンCを消費します。ビタミンCはストレスから守るための重要なビタミンです。ビタミンCは体内で蓄えがきかないので毎日野菜料理、芋料理、果物から摂りましょう。

ビタミンB2

肌荒れ予防



牛乳

肌荒れ予防には肌のもとになるタンパク質の代謝を良くするビタミンB2を積極的にとりましょう。牛乳200ccで成人女性のビタミンB2推奨量の4分の1が摂れます。朝食に牛乳と卵や緑黄色野菜をとればより効果的です。

ビタミンA

疲れ目を癒す



温泉たまご

目の疲れには休養とビタミンAをとることが効果的です。ビタミンAが豊富なレバーを1食加えると1日の推奨量を簡単に超えることができます。日常的には卵、牛乳や乳製品、色の濃い野菜を積極的にとりましょう！