

【ビタミンとは？】種類別の働きと摂取する注意点について

“ビタミン”とはどのような栄養素？

ビタミンとは、エネルギー産生栄養素である脂質・糖質・タンパク質の代謝を円滑に進めて潤滑油のような働きをする栄養素です。

身体に必要な量はわずかですが、体内でビタミンを合成できないあるいは必要量を合成できない為、食品から摂取出来ないといけません。

ビタミンの種類



ビタミンの働き



種類	働き方	含まれている食品
ビタミンA	<ul style="list-style-type: none"> ・活性酸素を除去して、老化を防ぐ ・粘膜の材料になり、乾燥予防やウイルスの侵入を防ぐ ・目の健康維持 	卵黄, レバー, ほうれん草, にんじん
ビタミンD	<ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムの吸収をサポート ・骨の強化 ・血中のカルシウム濃度維持 	きのこ類・魚類
ビタミンE	<ul style="list-style-type: none"> ・老化予防 ・抗酸化作用 	アボカド, うなぎ, オイル, アーモンド
ビタミンK	<ul style="list-style-type: none"> ・骨づくりのサポート ・血液凝固 	ワカメ, ブロッコリー, チーズ, 納豆