

食育つうしん

10月



ビタミンについて知ろう！



ビタミンは、五大栄養素の一つで、体の調子を整えるために欠かすことのできない栄養素です。また、ビタミンは、水に溶ける水溶性ビタミンと油に溶ける脂溶性ビタミンがあり、人の体の中で作ることができなかったり、作られても量が十分でなかったりするので、食べ物からとる必要があります。必要なビタミンは13種類で、種類によって体の中での働きや役割が異なります。

しかしビタミンはとりすぎると体に害が出ることがあります。普通の食事で、心配する必要はありませんが、サプリメント等を使用する場合は、とりすぎに注意しましょう。

◆水溶性ビタミン◆

尿などに排出されやすく、体の中にためられないで、必要な量を毎日とることが大切です。

種類	多く含む食品	働きや特徴
ビタミンB ₁	豚肉、大豆、玄米など	糖質をエネルギーにするのを助ける。 疲労を回復する。
ビタミンB ₂	レバー、卵、うなぎ、緑黄色野菜など	糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーにするのを助ける。 皮膚や粘膜を健康にする。成長期には特に大切。
ビタミンB ₆	レバー、肉、野菜など	たんぱく質、脂質をエネルギーにするのを助ける。
ビタミンB ₁₂	レバー、牛肉、魚介類など	赤血球中のヘモグロビンの生成を助け、貧血を防ぐ。
ビタミンC	果物、野菜、いも類など	皮膚や細胞のコラーゲンをつくるのに必要。 病気への抵抗力を強める。

※このほかに、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンがあります。

◆脂溶性ビタミン◆

油と一緒にとると吸収率が上がります。

種類	多く含んでいる食品	働きや特徴
ビタミンA	卵、緑黄色野菜など	発育を促す。皮膚や粘膜を健康にする。 暗いところでも見えるようにする。成長期には特に大切。
ビタミンD	魚介類、卵、きのこ類など	カルシウムの吸収を助ける。 生涯丈夫な骨で過ごすために、今からカルシウム、ビタミンDを十分にとり、適度な日光浴と運動をするとよい。
ビタミンE	種実類、植物油など	細胞膜の成分になる。
ビタミンK	納豆、緑黄色野菜など	出血した時に血液を固めて止血を促す。

*給食では、中学生が1日に必要なビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCの摂取量の1/3以上が摂取できるように、献立が考えられています。

給食を残さずに食べて、しっかりとビタミン類を摂取しましょう！