

# 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。普通の食事では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ので、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 <sub>1</sub>	豚肉、大豆、玄米など	糖質をエネルギーにするのを助ける。 <b>疲労を回復する。</b>
ビタミンB <sub>2</sub>	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。 皮ふや粘膜を健康にする。 <b>成長期には特に大切。</b>
ビタミンB <sub>6</sub>	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 <sub>12</sub>	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、 <b>貧血を防ぐ。</b>
ビタミンC	果物、野菜、いも類など	皮ふ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。皮ふや粘膜を健康にする。 暗いところでも見えるようにする。 <b>成長期には特に大切。</b>
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。 <b>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。</b>
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B<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、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！