

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。

しかしこれは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 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！