

今年の記録的な猛暑で、夏バテに悩まされている方も多いのでは？「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」...など、夏バテを解消するには、バランスの良い食事が大切です。夏は汗をかくことで、ビタミンやミネラルの消費量が多くなります。そこで今回は、「ビタミン」についてお話ししたいと思います。

ビタミンとは？



ビタミンは、私たちの元気の源、エネルギーの代謝を助けたり、食品からとった炭水化物や脂肪、たん白質などの栄養素を体に必要な成分に変える時の手伝いをしています。ビタミンは原則的に体内で作ることはできないため、必要量が不足すると体に様々な弊害を及ぼします。体の機能を正常に保つためには、ビタミンが必要です。夏は糖分の多い清涼飲料水や食欲の低下で、十分な栄養素が摂りにくくなっており、夏バテの原因のひとつになっています。



生活習慣と不足しやすいビタミン

手足が冷えて困っている人	冷感性は末梢血管の血行障害が主な原因です。 ビタミンE は、手足や腰などの細かい血管を拡張して血行をよくし、体内の血液循環を高める働きがあります。
疲れやすいと感じている人	ビタミンB₁・B₆ は互いに協力し合って筋肉、神経に作用し、弱った神経の働きを正常に戻してくれます。 ビタミンB₁₂ や E も疲労回復に効果的に働きます。
肩こりや腰痛が辛い人	血行障害に効果的な ビタミンE 。神経のビタミンである B₆・B₁₂ 。 ビタミンC も椎間板(腰椎のクッション役)の材料になるコラーゲンを作るために必要です。
ダイエットをしている人	カロリーを抑えた食事ではビタミン類が不足しがちです。各種ビタミンを総合的に補給することが必要です。
抜け毛や薄毛が気になる人	神経や筋肉の疲れをほぐす ビタミンB₂・B₆ は髪の毛の順調な生育を助けます。また、フケ防止に役立つのが抗酸化作用の ビタミンE です。
タバコをよく吸う人	タバコを吸うと ビタミンC を大量に消費します。粘膜に作用し抗酸化作用のある βカロチン と同時に ビタミンE を補えば ビタミンA・C・E の協力パワーが効果を発揮します。
甘党や外食の多い人	甘党の人は糖分を代謝するために ビタミンB₁ が多量に消費されます。また、外食の多い人は B₁ 摂取がかなり困難です。 B₁ 補給をしましょう。
ストレスを受けやすい人	抗ストレス作用があり、抵抗力を強くする ビタミンC を多めに取りましょう。また、神経ビタミンの ビタミンB₁・B₆・B₁₂ も同時にとりましょう。

ビタミン過剰症に注意！



ビタミンは、脂溶性ビタミン(A,D,E,K)と水溶性ビタミン(B₁,B₂,B₆,B₁₂,ナイアシン,葉酸,パントテン酸,ビオチン,C)に分けられます。

とりすぎに気をつけたいのは、脂溶性ビタミンのAとDとK。ビタミンEの過剰症は通常起きません。妊娠している方はビタミンAに注意してください。母体

に影響は出ませんが、胎児の成長に影響します。ただし、植物性食品(にんじん、かぼちゃ等)に含まれるカロチンは、必要な量だけビタミンAに変わるので、過剰症になりません。動物性食品(うなぎ、レバー等)のカロチンは、吸収率が植物性に比べ高いので、とりすぎにつながる可能性があります。通常的生活では問題ありませんが、ビタミン剤やサプリメントなどで多量に摂取するときには、注意が必要です。

名称	過剰症の主な症状	許容上限摂取量
ビタミンA	頭痛、顔面紅潮、皮膚の乾燥、皮膚かたけけ、筋肉痛、食欲不振、倦怠感	15歳以上：1500μgRE
ビタミンD	骨がもろくなる、食欲不振、吐き気、頭痛、皮膚のかゆみ	15歳以上：50μg
ビタミンE	血液凝固障害	15歳以上：600mgα-TE
ビタミンK	溶血性貧血	15歳~17歳：28000μg 18歳以上：30000μg

ビタミンを効果的にとるには…

ビタミンは各々独自の役割を持っているため、まんべんなく取ることが理想的です。また、組み合わせることで互いの働きを助け合ったり、効果が高まったりするビタミンがあります。ビタミン摂取の組み合わせから、より効果的に吸収できる食品の組み合わせを工夫してみてください。

ビタミンA・C・Eは、抗酸化作用アップ!!ビタミンCは鉄分の吸収アップ!!

ビタミンA、βカロチン...レバー・うなぎ・緑黄色野菜
 ビタミンC...野菜・果実類・じゃが芋・さつまい
 ビタミンE...魚、豆類、植物油、小麦胚芽、緑黄色野菜

ビタミンB群は、そろえて摂って効果アップ!!

ビタミンB₁...豚肉・豆腐・うなぎ・小麦胚芽・豆類・緑黄色野菜
 ビタミンB₂...レバー・卵・チーズ・緑黄色野菜・うなぎ・牛乳
 ビタミンB₆...魚・レバー・じゃが芋・牛乳・バナナ・キャベツ
 ビタミンB₁₂...レバー・貝類・牛乳・チーズ・卵

ビタミンDは、カルシウムの吸収アップ!!

ビタミンD...魚・きのこ類・卵

黒い食品

ビタミンの他にも、鉄・カルシウム・ヨード等のミネラルを含み、低カロリーなので、コレステロールの高い人におすすめ。

のりごま 黒ひじき

茶の食品

食物繊維が多いので、便秘がみの人におすすめ。

ごぼう しいたけ

赤い食品

ビタミンA・ビタミンCがたっぷり。風邪がみるときは最適。

トマト レバー にんじん

白い食品

いもには意外にビタミンCが多い。ストレスが多い人には是非。

さといも じゃがいも だいこん はくさい

緑の食品

緑の野菜には各種ビタミン、ミネラルが多く、代謝を活発にしてくれます。

ほうれん草 さやえんどう ブロccoli

黄の食品

日本かぼちゃより西洋かぼちゃの方がカロチンやビタミンB2が多い。疲れやすい人にはおすすめ。

かぼちゃ 大豆 さつまいも