



ビタミンについて知ろう



名前の由来

1912年にビタミンB1が発見された時に、生命(vital)に必要な窒素を含むアミン化合物(amine)という意味で「ビタミン(vitamin)」と名付けられました。

ビタミンとは

人の健康を維持していく上で、必須の微量有機栄養素です。必要量を体内で作れないため体外から取り入れなければならない有機化合物のうち、必要量が微量であるものの総称をいいます。体の機能に必要な酵素を助ける補酵素の役割があります。

種類(水溶性・脂溶性)

・水溶性

ビタミンB群、ビタミンC、葉酸などは大量に摂取して血中濃度が高くなると尿に排泄されます。

・脂溶性

ビタミンA・D・E・Kは水に溶けずに尿に排泄されないので必要以上の摂取で過剰症を起こします。

主な働きと含有食品



	ビタミン名	主な働き	多く含む食品
水溶性	ビタミンB1	糖質がエネルギー変換時に働く	
	ビタミンB2	糖質と脂質の代謝を助ける	
	ナイアシン	糖、脂質、アミノ酸の酸化還元を助ける	
	ビタミンB6	神経伝達物質の合成を助ける	
	ビタミンB12	葉酸の代謝を助ける	
	ビタミンC	抗酸化作用, コラーゲン合成や鉄吸収の促進	
	葉酸	アミノ酸と核酸の代謝を助ける	
	パントテン酸	糖質と脂質の代謝を助ける	
脂溶性	ビオチン	糖新生、脂肪酸の合成、アミノ酸代謝の関与	
	ビタミンA	目の機能維持、皮膚や粘膜の形成	
	ビタミンD	カルシウム吸収促進、骨の形成	
	ビタミンE	抗酸化・抗炎症作用、細胞情報伝達調整作用	
	ビタミンK	血液凝固、骨の形成を助ける	

最近のトピックス～ビタミンEの新機能と過剰症～



最近、注目されているビタミンEの新機能として、①血管循環の正常維持②肝臓の機能維持③認知機能の維持④歯の健康維持⑤筋肉の正常化があります。日本人の食事摂取基準(2015年度版)は成人男性 800mg、成人女性 650mgと定められています。また抗酸化作用としての上限值は 150mgとされています。しかし慶応大学の研究では過剰摂取をしたマウスは破骨細胞(骨を壊す)の巨大化が進行し、破骨細胞による骨の吸収が促進される事がわかり骨粗鬆症を引き起こす可能性が示唆されました。日常的な食事以外のサプリメント使用時には適正量を守る事が大切です。

日本ビタミン学会ホームページより抜粋