

(特集)水溶性ビタミン、みかん  
<http://www.health-kikaku.co.jp/>

# 特集 ビタミン (水溶性ビタミン)



サプリメントブームで日常的にビタミンを摂られる方も多くなったのではないのでしょうか？ ビタミンとは人の体を正常に働かせるために欠かすことの出来ない栄養素のことです。一般的にビタミンは水溶性のビタミン B 群、C と脂溶性のビタミン A、D、E、K があります。ビタミンの種類によっては不足すると生理機能が低下して、からだの調子が悪くなる「ビタミン欠乏症」になることもあります。摂りすぎることよくありません。

## 水溶性ビタミンについて

水に溶けやすい性質をもっているため、もし摂りすぎてしまっても尿中に排泄されるので無駄になるだけで、害はありません。ビタミン B<sub>6</sub>、葉酸、ナイアシンには上限摂取量が定められているので注意が必要です。

種類	主な働き	含まれている主な食品
ビタミンB <sub>1</sub> (チアミン)	糖質、脂質の代謝を促進する 神経の働きを正常に保つ	豚肉、大豆、うなぎの蒲焼など
ビタミンB <sub>2</sub> (リボフラビン)	目、口、皮膚の粘膜の働きを正常に保つ	レバー、納豆、牛乳など
ビタミンB <sub>6</sub> (ピリドキシン)	脂質の代謝を促進する 神経の働きを正常に保つ	魚類、バナナ、豚肉など
ビタミンB <sub>12</sub> (コバラミン)	赤血球をつくる 神経の機能を正常に保つ	豚肉、レバー、魚類、貝類など
葉酸	赤血球をつくる	レバー、ほうれん草など
ビタミンC (アスコルビン酸)	皮膚、血管を強くする 免疫機能を高める コラーゲンを作るときに役立つ	いちごなどの果物類、じゃがいも、 野菜類など
パントテン酸	糖質、脂質の代謝に関与する	落花生、鶏卵など

その他にナイアシン、ピオチンなどがあります。

## ビタミンの欠乏症と含まれている主な医療用医薬品

ビタミンの種類	不足したら・・・(欠乏症)	主な医療用医薬品名
ビタミンB <sub>1</sub>	脚気、食欲不振、 ウェルニク脳症	アリアロンF、アリナミンF( )など
ビタミンB <sub>2</sub>	皮膚や粘膜の炎症	フラビタン、ハイボンなど
ビタミンB <sub>6</sub>	皮膚炎、口内炎	リン酸ピリドキサル、ピドキサルなど
ビタミンB <sub>12</sub>	悪性貧血、手足のしびれ	コムスゲン、メチコバルなど
葉酸	悪性貧血、口内炎	フォリアミン
ビタミンC	壊血病、風邪をひきやすくなる、肌荒れ	ハイシー、シナール(パントテン酸配合)

< ビタミン複合剤 >

ジアイナミックス : ビタミン B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>

ビタノイリン : ビタミン B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub> ( )市販薬のアリナミン・・・複合剤が多い

ビタミンは本来、食べ物から摂ることが出来る栄養素ですが、不足すると思われる場合はサプリメントなどで補給しても良いでしょう。摂りすぎにも注意が必要なビタミンもありますので気をつけましょう。  
 (宮本)



## みかんの話



みかんの美味しい季節になりました。『コタツのみかん』は冬の団らん風景の定番ですね！！みかんは果汁が多くて種が無く、手で簡単に皮がむけます。

免疫力を強くしたり、ストレスをやわらげるビタミンCが多く含まれているので、風邪などの予防にもなります。またクエン酸やリンゴ酸などの有機酸も多く含まれ、疲労回復にも良いです。最近、色素成分である クリプトキサンチンは、抗酸化力が強く、美容やがん予防に効果的な成分として注目されています。

みかんの皮を干した物は陳皮ちんぴといい、七味唐辛子などにも入っています。漢方では薬として用いられ、補中益気湯ほちゅうえつきとう・六君子湯りっくんしとう・参蘇飲じんそいん・人参養栄湯にんじんようえいとうなどに含まれています。

食べすぎると肌が黄色味を帯びてくる「柑皮症かんびしょう」になることがあります。特に害はありませんが、みかんに含まれる カロチンが肌を黄色く着色するためです。他にも糖分の摂りすぎになることがありますので、いくら美味しくても体に良いと言っても、食べすぎには注意が必要です。寒い季節ですが、みかんを食べて元気に冬を過ごしましょうね！  
 (谷垣)

