

五大栄養素「ビタミン」

栄養素はその働きや性質から、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンの5種類に分けられ、これを「五大栄養素」と言います。その中のひとつ「ビタミン」について紹介します。

ビタミンは、栄養素がからだの中でうまく機能するよう、潤滑油のようなはたらきをします。

ビタミンの必要量は他の栄養素に比べてとても少ないですが、からだの中でほとんどとれてくることができないため、食べ物からとることが必要です。

ビタミン(vitamin)という名前は、生命(vita)に必要なアミン化合物(amine)という2つの単語をあわせた言葉です。

ビタミンには、水に溶ける水溶性と水には溶けず油脂に溶ける脂溶性があります。ビタミンB群やビタミンCなどの水溶性ビタミンは、尿などによりからだの外へ排泄されやすいため、毎日欠かさず少しずつとりましょう。ビタミンA・D・E・Kの脂溶性ビタミンは、油と一緒にとると栄養素がからだに吸収されやすくなる特徴がありますが、からだに蓄積されやすいため、サプリメントなどでとり過ぎるとからだに悪い影響が出ることもあるので、注意しましょう。

