

## 「栄養素のはたらき」について 考えてみましょう②



私たちは、生まれる前から死ぬまで、自分以外の動植物の生命を頂いて（栄養を得て）生きています。お母さんのおなかの中にいるときは、お母さんから栄養もらい、その後は自分で食物・栄養を得ながら生きて成長していきます。そして、私たちが生きるため、成長するために必要な栄養素について、からだの中での詳しい働きについてもわかってきています。

本号では6月号に続き、栄養素の中で、食べ物から摂る量は少なくても、からだでは大きな役割をするビタミンとミネラルについての概要を説明します。



### ビタミン

ビタミンには、A・B1・B2・B6・B12・C・D・E・K・ナイアシン・パントテン酸・葉酸・ビオチンがあります。人間に必要なエネルギーを作ったり、からだを作ったりすることを助ける役割をしています。私たちのからだでは、ビタミンはほとんど作られないので、食べ物から摂らないといけないものです。そして、ビタミンは、大きく水に溶けるビタミンと油脂に溶けるビタミンに分けられます。油脂に溶けるビタミンは、からだにある脂肪に溜まりやすく、摂りすぎによってからだに害がでます。最近は、栄養補助食品として多くの商品が出回っています。普段の食事に合わせて、上手にこれらの食品を利用することが勧められます。

種類	名前	多く含まれる食品
水に溶ける ビタミン	ビタミンB1	麦芽、豚肉
	ビタミンB2	レバー、卵、焼のり
	ビタミンB6	レバー、牛乳
	ナイアシン	レバー、肉類、落花生
	パントテン酸	レバー、卵、納豆
	葉酸	ほうれん草、レバー、牛乳
	ビタミンB12	レバー、しじみ
	ビオチン	レバー、鶏卵
油に溶ける ビタミン	ビタミンC	ほうれん草、いちご、レモン
	ビタミンA	レバー、うなぎ、人参
	ビタミンD	さば、レバー、干し椎茸
	ビタミンE	大豆油
	ビタミンK	緑黄色野菜、納豆、レバー

### ミネラル

ミネラルは、たんぱく質・炭水化物・脂質・ビタミンを除いたものです。私たちのからだにとって必要なものとして、ナトリウム・カリウム・カルシウム・リン・鉄・マグネシウム・亜鉛・銅・マンガン・ヨウ素・セレン・クロム・モリブデンがあります。

例えば、カルシウムは主に骨や歯に含まれています。また、鉄は酸素と二酸化炭素を運ぶ、赤血球に多く含まれています。このように、ミネラルはビタミンと同様、からだにとって必要な物質を構成、調整をしています。ビタミンと同様、最近は、栄養補助食品として、多くの商品が出回っています。普段の食事に合わせて、上手にこれらの食品を利用することが勧められます。

名前	多く含まれる食品
ナトリウム	食塩
カリウム	ひじき、納豆、ほうれん草
カルシウム	牛乳、わかさぎ
マグネシウム	納豆、ほうれん草、かき
リン	チーズ、しらす干し
鉄	レバー、ひじき、あさり
亜鉛	かき、ごま、レバー
銅	レバー、かき、納豆
マンガン	大麦、茶葉
ヨウ素	昆布、わかめ
セレン	しらす干し、かつお
クロム	ひじき、かわめ
モリブデン	枝豆、大豆もやし、レバー

### ビタミン・ミネラルと上手に付き合う

ビタミンとミネラルは、たんぱく質・脂質・炭水化物に比べ、食べ物から摂る量は少ないですが、普段食べている穀類・牛乳・卵・魚・肉・豆・野菜・海藻などを満遍なく種類多く摂っていれば、不足する可能性は少ないです。偏って食べ物を食べていたりする場合に、ビタミンやミネラルが不足する場合があります。まずは、普段の食事の中で、まんべんなく食べ物を摂ることを心がけましょう。その他に、ビタミンやミネラルが不足した場合は、自分だけで判断するのではなく、医師・栄養士や薬剤師などに相談の上、普段の食事（種類や量）を見直してから、栄養補助食品などの利用を考えてみましょう。