

健康ワードを知って元気に！

健康辞典

【vol.4】



ビタミン欠乏症

現代の日本に潜む
ビタミン欠乏症

健康を守るチェックポイント

先述したビタミンのほかにも、不足しがちなものがあります。ビタミンにはさまざまな働きがありますので、**バランスよく摂る**ことを意識しましょう。



☑ ビタミンB₂

皮膚や粘膜の機能を正常に保つことに役立ちます。魚介類やレバー、酵母、藻類などに豊富に含まれています。不足すると口内炎、口角炎、舌炎、脂漏性皮膚炎、角膜炎などを起こします。

☑ ビタミンB₆ / B₁₂

免疫機能の正常な働きの維持などを助けます。B₆は唐辛子やニンニク、穀類、魚介類に、B₁₂は魚介類、貝類、藻類、肉類(特にレバー部分)に多く含まれています。不足すると、皮膚炎、舌炎、口内炎、口角症、貧血、リンパ球減少症が起こる可能性があります。成人の場合は、うつ状態など神経系に異常が起こることもあります。

☑ ビタミンE

血管を健康に保ったり、老化防止などの働きがあります。アーモンドなどのナッツ類、胚芽油、穀類などがおすすめです。不足すると血行も悪くなり、冷え性や頭痛、肩こりなどを起こしやすくなります。

☑ ビタミンK

血液の凝固や丈夫な骨づくりに不可欠です。緑茶、海藻、シソやモロヘイヤなどの緑黄色野菜、納豆などに多く含まれています。欠乏すると血液凝固に時間がかかり、出血が止まりにくくなります。

バランスの良い食事も続けないと効果が薄いため、できることから始めるのがおすすめ。まずは**ビタミンを豊富に含む料理を毎日一品**作ったり、無理のないように心がけてください。

今月のストレッチ

タオルを使って肩こり改善

- ①椅子に座り、タオルを肩幅の長さで持つ。
- ②タオルが頭の真上にくるように両腕を伸ばす。
- ③タオルが頭の後ろにくるように両腕を曲げる。曲げ伸ばしを10回繰り返す。



ビタミンは、からだの機能を正常に保つために欠かせない栄養素。ビタミン不足によって、からだに不調が起こる状態を、**ビタミン欠乏症**といいます。あらわれる症状は、不足しているビタミンの種類によって異なります。ビタミンB₁不足による脚気、ビタミンC不足による壊血病、ビタミンA不足による夜盲症、ビタミンD不足によるくる病や骨軟化症などがあります。現代の日本では、かつてのようない

ビタミンは体内でほとんど生成することができないため、食事などで意識的に摂取する必要があります。ビタミンB₁が豊富な食材は、豚肉や豆類など。ビタミンCは果実類や

意識した食事選びで
ビタミンをしっかり吸収！

ビタミン不足は少なくなっていますが、無理なダイエットや偏った食生活、高齢になるにつれての食生活の変化などから、**ビタミン欠乏症**になるケースが増えていると考えられます。

野菜、イモ類、ビタミンAは鶏レバーやウナギ、乳製品、ビタミンDはキノコ類や魚介類に多く含まれます。また、ビタミンB₁はニンニクやタマネギに含まれるアリシンと結合すると吸収率が高まり、脂溶性であるビタミンDはキノコ類を炒め物や揚げ物にすることで吸収率を上げることができます。食材や調理法を工夫してビタミンを補い、バランスの取れた食生活を目指しましょう。

偏りのない
食生活が
健康への近道！

