



# S&D スポーツアリーナ羽村 トレーニングルームだより



## ～お知らせ～

11日(水・祝)、23日(月・祝)も通常どおり開館しております。  
ぜひ、お越しください♪

## 五大栄養素の1つ。ビタミンってどんな栄養素??

### 体の正常な機能を維持するために必要な「有機化合物」

ビタミンは、エネルギーや体の組織をつくるのを助け、生殖機能や免疫機能など体の機能を維持する作用がある有機化合物です。三大栄養素に比べて必要量は少なく微量栄養素と言われますが、人間にとって必要不可欠です。体内では合成できないか、合成できても十分な量ではないので、食べ物から摂取する必要があります。不足すると欠乏症を引き起こします。

人にとって必要なビタミンは 13 種類ありその性質によって、脂溶性と水溶性に分類できます。



## ビタミンは全部で 13 種類



### 4 つは脂溶性ビタミン

油脂に溶けるが、水には溶けないビタミン。ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKの4種類があります。油脂に溶けた状態で体内に蓄えることができますが、必要以上に摂取すると過剰症を引き起こすこともあります。

油脂に溶ける・体内に蓄えられる  
過剰症に注意△

### 9 つは水溶性ビタミン

ビタミンのうち水に溶けるもので、ビタミンB群(8種類)とビタミンCの9種類があります。一度に多く摂取しても、必要のない分は尿中に排泄されるため、過剰症の心配はほとんどありません。ただし、体内に蓄積できないので毎日摂取する必要があります。

水に溶ける・すぐに尿中へ排出される  
毎日摂取する必要がある!

#### ビタミンA(レバーや緑黄色野菜など)

皮膚や粘膜、目の機能を正常に保つ働きや強い抗酸化作用がある。

#### ビタミンD(魚介やきのこ類など)

カルシウムの吸収を高めて、丈夫な骨や歯をつくるのを助ける。

#### ビタミンE(アーモンドや植物油など)

強い抗酸化作用により細胞膜を保護したり血行をよくしたりする働きがある。

#### ビタミンK(野菜や海藻・発酵食品など)

出血したとき血液凝固に関わるほか、丈夫な骨をつくるのを助ける。

#### ビタミンB群(8種類)

(赤身肉・魚介・きのこ類・種実類・大豆製品など)

ビタミンB1・ビタミンB2・ナイアシン・ビタミンB6

ビタミンB12・葉酸・パントテン酸・ビオチン

栄養素からエネルギーを生成する「エネルギー代謝」を行う酵素の働きを「補酵素」として助ける。体内のビタミンB群が減少すると、十分にエネルギーを作り出すことができなくなるので、体が疲れやすくなる。

#### ビタミンC(緑黄色野菜・果物など)

皮膚、血管、筋肉、骨などを丈夫にするほか、酸化防止の働きもある。

【お問合せ】NPO 法人羽村市スポーツ協会

電話:042-555-1698 FAX:042-555-1699 E-mail:taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

# ・ ビタミン B2 ・

**水溶性ビタミンだが、やや水に溶けにくい性質。**

**ビタミン B 群の 1 つ。糖質や脂質、たんぱく質の代謝に欠かせない。**

## ○ 主な働き

### 1. 三大栄養素の代謝を助ける

炭水化物(糖質)、脂質、たんぱく質という三大栄養素をエネルギーに変えるために必要不可欠な補酵素として働きます。なかでも、脂質を代謝するときに多く消費されます。

### 2. 発育を促進させる

ビタミン B2 は、別名「発育のビタミン」とも呼ばれます。これは、たんぱく質の合成を助け皮膚や髪、爪などの細胞の再生と新生をサポートするためです。発育促進において重要な役割を担っています。

### 3. 過酸化脂質の分解を助ける

ビタミン B2 は、老化や生活習慣病の原因となる過酸化脂質を消去する働きに関わります。過酸化脂質とは、不飽和脂肪酸が活性酸素などにより活性化されてできる物質のことです。

## ○ 多く含まれる食品は？

### ☆ レバー、卵、チーズに豊富に含まれている!!



含有量に差はありますが、幅広い食品に含まれています。レバー、卵、チーズに多く、魚介では、青魚やウナギなども供給源です。種実類、きのこ類のほか、野菜は青菜類、大豆製品では納豆に豊富に含まれています。

豚レバー	3.60mg	サバ(開き干し)	0.59mg
アーモンド	1.06mg	カマンベールチーズ	0.48mg
ウナギ	0.75mg	全卵	0.37mg
魚肉ソーセージ	0.60mg	まいたけ	0.19mg

(100gあたりの含有量)

## ○ 効率の良い食べ方は？

### ☆ どんな調理方法でも問題なし!!



水溶性ビタミンの中には、水に溶けやすい・熱に弱い(加熱に弱い)・酸化しやすいなどの特徴が多いですが、ビタミン B2 は、比較的水に溶けにくく、加熱しても壊れにくいので調理方法を選びません。ただし、光にあてると分解が進むので、紙で包むなどして保存方法に気を付けましょう。

ほとんどの食品に含まれるので、バランスのよい食事を心掛けることで自然と摂取することができます。

※ビタミン B2 は、腸内細菌によっても生成されますが、ごくわずかなためきちんと食事から摂取する必要があります。

### 不足すると・・・

肌荒れ、髪のトラブル、口角炎や口内炎などの口内のトラブル、ニキビなどの脂漏性皮膚炎が起こります。慢性的に不足すると、エネルギー代謝が上手くできなくなるため、成長期の子どもの成長障害を起こすことがあります。

### 摂り過ぎると・・・

摂り過ぎた分は排出されるので過剰症の心配はありません。

### ✓ダイエットとビタミン

ダイエットのために、野菜を低カロリー・かさ増しといった理由で積極的に摂取する方もいますが、野菜には多くのビタミンが含まれています。そのため、代謝を助ける働きにより、**エネルギーが効率よく消費され、代謝もアップします。**特にビタミンB2 は、糖質・脂質・たんぱく質をエネルギーに変える働きをします。

運動も食事制限も頑張っているのに効果が出ない場合は、「エネルギー代謝の不調」によるものかもしれません。



**ビタミンの働きを理解し、食生活を振り返ってみましょう♪**

**必要なビタミンを摂取し、日々の不調や代謝を改善してみませんか？**



参考文献: 一生役立つ きちんとわかる栄養学