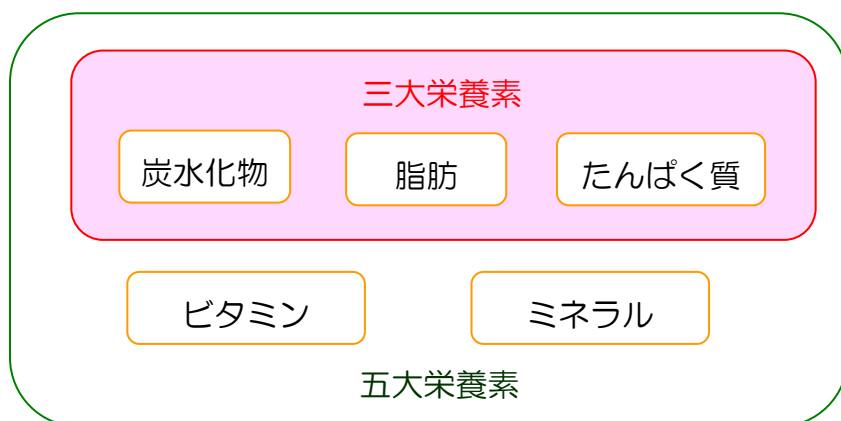


# ビタミンは副作用の少ないくすり

監修：岡 希太郎（東京薬科大学名誉教授）

今どきの世の中には食べ物が溢れているので、「ビタミン不足などありえない」と思うのは早すぎです。1日に30種類の食材を食べていなければ、うっかりすると“ビタミン欠乏症”にかかっているかもしれません。数えてみては如何ですか？

食べないと病気になる成分のことを“栄養素”といいます。三大栄養素（炭水化物、脂肪、たんぱく質）が不足すると“栄養失調”という病気になります。ビタミン不足は“ビタミン欠乏症”、ミネラル不足は“ミネラル欠乏症”になってしまいます。これらは“五大栄養素”です。



厚労省によると、栄養素ではないけれど、「食べれば何かいいことがありそうな成分」のことを“機能性成分”とか“栄養機能成分”と呼ぶことがあります。いわゆる「トクホ」もその一例です。機能性成分を取らなくても病気になることはありませんし、効果が確実に現われるわけでもありませんが、皮肉なことにビタミンよりずっと人気があるようです。TVコマーシャルのせいでしょうか・・・。

今回は、本物の栄養素ビタミンについて要点をまとめますので、生活の参考にしてください（注：1ミリグラム（mg）は耳かき1杯、1マイクログラム（ $\mu\text{g}$ ）はその1000分の1）。

## ビタミンA（カロチンとその仲間たち）

**欠乏症：**不足すると身体じゅうの粘膜が乾燥して、目が乾く、肌がかさつく、風邪をひく、胃腸が弱まる、髪がいたむ、爪が汚れる、などが起こります。うす暗いところで物が見えにくい“夜盲症（鳥目）”で気づくこともあります。最近の家の中は夜でも明るいので、気づきにくいのです。

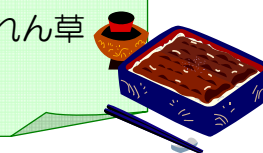
**1日摂取量の上限：**1mg（ミリグラム）；サプリメントの取りすぎは、頭痛、めまい、吐気に注意。医薬品のATRAは白血病の処方せん薬として使われていますが、重大副作用として催奇形性があるので妊婦さんは使えません。

**禁忌：**レバーが大好きな人は、サプリメントと一緒に取るのを止めましょう。妊娠時の大量摂取は要注意です。

**不足気味だと感じたら：**鶏レバー 串焼き1本 5.6mg  
うなぎ蒲焼1/2尾 1.2mg  
その他、黄色・赤色野菜などにそこそこ入っています。

### ☆クッキングメモ☆

ビタミンAは脂溶性ビタミンとよばれ、油に溶けます。ほうれん草やニラの緑黄色野菜の油いためは効果的な料理法です。



## ビタミンB（アリナミン他多数）次回に解説します。

## ビタミンC（アスコルビン酸）

**欠乏症：**皮膚や粘膜の組織が弱くなって、特に歯ぐきから出血するので、歯みがきで気づいたりする。皮膚のハリとツヤがなくなるなどの症状も出やすい。免疫力が落ちて風邪をひきやすくなります。

**1日摂取量の上限：**特に決まっていません。取りすぎによる副作用はほとんどありませんが、1日100mg程度が標準です。抗酸化作用はポリフェノールに匹敵するか、またはそれより強いです。

**禁忌：**美白効果をねらったサプリメント大量摂取の効果には個人差が大きいです。

**不足気味だと感じたら：**野菜と果物を食べましょう。風邪の流行っているときはサプリメントもいいでしょう。

### ☆クッキングメモ☆

ビタミンCは熱と水に弱いため、調理による損失を考慮する必要があります。野菜の調理は短時間を心がけましょう。かんきつ類等、生で食べられる果物は、最適なビタミンC供給源といえます。



## ビタミンD（カルシフェロールとその仲間たち）

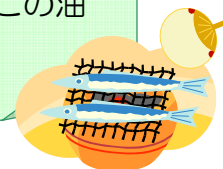
**欠乏症：**骨や歯の発育不良。子どもの場合は（くる病；O脚やX脚）、更年期以降の女性では骨粗しょう症がみられます。

**1日摂取量の上限：**50  $\mu$ g（妊娠・授乳期を含む）；妊娠と授乳期には特に不足しやすくなるため、補給を心掛けましょう。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるビタミンです。閉経期の骨粗しょう症の進行を予防するため、医薬品として活性型ビタミンD3が使われています（処方せん薬）。

**不足気味だと感じたら：**きくらげ（1g）、紅サケ（1切れ）、秋刀魚（1尾）、たまには干しいたけもよいです。カルシウムを含む食品（牛乳など）も合わせて取りましょう。

### ☆クッキングメモ☆

ビタミンDも脂溶性ビタミンとよばれ、油に溶けます。きのこの油いためや魚のムニエルは効果的な料理法です。



## ビタミンE（トコフェロール）

**欠乏症：**ホルモンバランスが乱れて血行が悪くなったり、冷え性や肩こり・しもやけなどの原因になります。皮膚のつやが悪くなり、シミもできやすくなる。月経不順や流産の原因にもなりかねません。さらに重症では、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中などを悪化させます。

**1日摂取量の上限：**600~800mg（妊娠・授乳婦を含む）；サプリメントは生活習慣病の悪化を予防しますし、活性酸素に対する細胞保護作用はポリフェノールより確かです。

**禁忌：**消化器症状のあるとき

**不足気味だと感じたら：**アーモンド、ひまわり油、かぼちゃ、その他。特にたくさん含んでいる食品は見当たらないので、本当に不足ならサプリメントが便利でしょう。



### ☆クッキングメモ☆

ビタミンEも脂溶性ビタミンで、酸化しやすい上に熱に弱いのです。新鮮な野菜に植物油のドレッシングをかけたサラダなどは、ビタミンCもEも効率よく摂取できます。



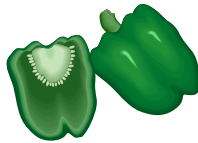
## ビタミンK（フィロキノンとその仲間たち）

**欠乏症：**出血しやすくなります。また、ビタミンD不足とともに、骨を弱くします。

**1日摂取量の上限：**特に決まっていません。1日100 $\mu$ g以内が標準。食事から取るほかに、腸内菌が作ってくれるのでほとんど不足することはありません。ただし、抗生物質を飲んでいるときは腸内菌が死んでしまうので要注意です。

**禁忌：**心臓手術後に抗凝固薬のワルファリンを飲んでいるとき。「納豆を食べないように」とも言われます。

**不足気味だと感じたら：**緑色野菜、納豆、その他。抗生物質を飲んでいるときは、野菜ジュースがいいでしょう。



## ◎ポイント：活性酸素とビタミンの抗酸化作用

現代社会の生活習慣やストレスは、私たちの体に活性酸素を大量に発生させる要因です。この活性酸素は、老化の促進や動脈硬化、高血圧などの生活習慣病やがんにも深く関与していると考えられています。ビタミン A、C、E は抗酸化作用をもつ代表的な栄養素です。活性酸素から体を守ってくれますので、生活習慣病やがんの予防に欠かせない栄養素ということになります。

※ もっと詳しく知りたい方は、下記ホームページをご参照下さい ※

<http://www.chocola.com/vitamin/index.html>

<http://bme.ahs.kitasato-u.ac.jp/qrs/imd/ind00182.html>

<http://www2.health.ne.jp/library/O300/w0306052.html>

HAB おくすり情報 No.11

2007年11月17日 発行

発行：特定非営利活動法人エイチ・イー・ビー研究機構 代表者：理事長 深尾 立

千葉県市川市菅野 5-11-13 市川総合病院 角膜センター内

HAB 研究機構 市民公開シンポジウム事務局

TEL：047-329-3563 / FAX：047-329-3565

編集責任者：広報担当理事 岡 希太郎

事務局 鈴木 聡

著作権法の定める範囲を越え、無断で複写、複製、転載することを禁じます。