

# 食育通信

令和5年度 1月号

相模原市食育推進プロジェクト会議発行



## 栄養素について学ぼう！～ビタミン(水溶性)～

令和5年度の食育通信では、1年間を通して様々な栄養素について紹介します。今回は、ビタミンの中から「**水溶性ビタミン**」をテーマにお届けします。

### ビタミンについて

ビタミンは、おもに体の調子を整える栄養素です。大きく**水溶性ビタミン(B群、C)**と**脂溶性ビタミン(A、D、E、K)**の2種類に分けられます。無機質と同様、微量ですがエネルギー代謝を助けたり、免疫力を高めたり、体を健康に保つために欠かせない栄養素です。体内でほぼ作ることができず、食事から摂取する必要があります。(一部のビタミンは体内で少量作ることができます。)

水溶性ビタミンは、とりすぎても尿として排せつされますが、脂溶性ビタミンは体内に蓄積されるので、とりすぎには注意が必要です。

### ビタミンB群のはたらき

ビタミンB群には、ビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>など、8種類あります。主に三大栄養素(炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質)の代謝を助けるはたらきがあります。特にビタミンB<sub>1</sub>は、糖質が体内でエネルギーに変わる時に必要なビタミンで、不足するとエネルギーが不足し、疲れやすくなります。部活動などで運動量が多く、糖質(ごはん、パン、めん等)などをたくさんとっている人や疲れやすい人は、積極的にとりましょう！

### ビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれる食べ物



### ビタミンCのはたらき



ビタミンCは、体内に侵入した細菌やウイルスと戦う白血球のはたらきをサポートし、**体の免疫力を高め、風邪などを予防してくれます**。また、細胞と細胞をつなぐコラーゲンというたんぱく質の生成にも不可欠で、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助けます。その他にも**抗ストレス作用**があり、ストレスから体を守るホルモン(コルチゾール)の生成を助けるはたらきがあります。また、**抗酸化作用**もあり、動脈硬化(血管が硬くなり、つまりやすくなる状態のこと)を防ぎ、**様々な病気を予防するはたらき**もあります。

このようにビタミンCは、体の色々な部分ではたらいっているビタミンです。不足すると、免疫力が下がって風邪などにかかりやすくなり、心身の不調にもつながります。体内に吸収されやすいビタミンですが、体に蓄えることができないので、毎日欠かさずにとりましょう！

### 1日にとりたいビタミンC量

年齢	推奨量(男・女)
6～7歳	60mg
8～9歳	70mg
10～11歳	85mg
12～14歳	100mg
15～17歳	100mg

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)より

### ～ビタミンCの上手な取り方～

ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱い性質があるため、そのまま生で食べるか、調理する場合は、なるべく水にさらさず、ゆでるときも短時間にしましょう。例外として、じゃがいもやさつまいもなどに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくく、効率よく摂取することができます。食べ物によって、調理の仕方を工夫してみましょう。



### ビタミンCが多く含まれる食べ物

