

# 食育通信

令和5年度2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(脂溶性)～

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「脂溶性ビタミン」をテーマにお届けします。

### 脂溶性ビタミンについて

脂溶性ビタミンにはA、D、E、Kの4種類があります。水にとけにくく油にとけやすい性質があるので、調理の際に油を使用すると、体内でより吸収が高まります。とりすぎても尿として排せつされる水溶性ビタミンと違い、脂溶性ビタミンは主に脂肪組織や肝臓に蓄積され、過剰症を起こすことがあるので、とりすぎには注意が必要です。

### ビタミンAのはたらき

ビタミンAは、目のはたらきをよくし、皮ふや粘膜を強くするはたらきがあります。植物性食品には、カロテンという成分で含まれていて必要に応じて体内でビタミンAに変化します。不足すると暗いところで視力が低下する夜盲症になったり、感染症にかかりやすくなったりします。とりすぎは、頭痛や吐き気などの原因になります。

### ビタミンAが多く含まれる食べ物

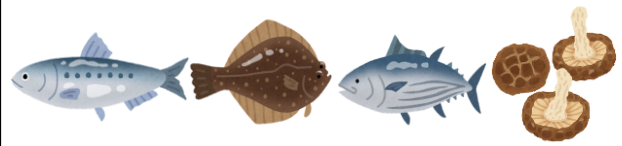


レバー(豚・鶏) うなぎ にんじん ほうれん草 かぼちゃ

### ビタミンDのはたらき

ビタミンDは、カルシウムの吸収を高めて、骨や歯を丈夫にするはたらきがあり、日光を浴びることで体の中で作り出すこともできます。不足すると、骨の成長に影響が出るので、虫歯になりやすくなったり、骨折しやすくなったりします。また、骨がもろくなる骨粗しょう症の原因にもなります。

### ビタミンDが多く含まれる食べ物



いわしの丸干し かれい かつお 干し椎茸

### ビタミンEのはたらき

ビタミンEは、シミやしわ、内臓の老化を防ぐはたらきがあります。血液をサラサラにして血液の流れをよくし、動脈硬化などの予防にも役立っています。血液の流れが悪くなると、冷え性や頭痛、肩こりなどにも影響が出てきます。

### ビタミンEが多く含まれる食べ物



アーモンド たらこ 植物油 (ひまわり油・紅花油) アボカド

### ビタミンKのはたらき

ビタミンEは、腸から吸収されたカルシウムを骨に取り込むはたらきがあります。ビタミンDとともに、骨形成に欠かせない栄養素です。また、血液を固めるはたらきもあり、けがをして出血したときに血を固め、止血するのを助けてくれます。

### ビタミンKが多く含まれる食べ物



納豆 小松菜 キャベツ わかめ

出典・参考文献：少年写真新聞社 「たよになるね！食育ブック④基本の栄養素編」  
日本図書センター 「たべることがめっちゃくちゃ楽しくなる！栄養素キャラクター図鑑」

次号は、「バランスよくたべよう」についてお届けします。