



今回のテーマ：

ビタミン

## ビタミンとは

13種類あり、体の中の働きは種類によって異なります。  
必要な量は少ないのですが、人の体の中でつくることができなかったり、  
作られても量が十分でなかったりするので、食べ物からとる必要があります。

## ビタミンの種類

水に溶ける水溶性ビタミンと、油に溶ける脂溶性ビタミンに分けられる。

### 水溶性ビタミン

水に溶けるということは、体の中に蓄えることができず、過剰に摂った分は尿に溶けて排泄されます。  
必要な量を毎日とることが大切です。

### 脂溶性ビタミン

油に溶けるということは、体の中の脂肪に溶け、とりあえず使わない分を脂肪部分に溜めておけます。  
蓄えが過剰になると過剰症になるおそれがあります。



ビタミンの種類

ビタミンの種類		常用名	欠乏症	多く含まれている食品
水溶性	ビタミンB <sub>1</sub>	チアミン	脚気、神経痛、筋肉痛	肉、豆、玄米、チーズ、牛乳、 緑黄色野菜
	ビタミンB <sub>2</sub>	リボフラビン	湿疹、口角炎、結膜炎	肉、卵黄、緑黄色野菜
	ビタミンB <sub>6</sub>	ピリドキシン	湿疹、口角炎、神経炎	レバー、肉、卵、乳、魚、豆
	ビタミンB <sub>12</sub>	コバラミン	貧血、神経痛、神経炎	レバー、肉、魚、チーズ、卵
	ビタミンC	アスコルビン酸	出血、皮膚色素沈着	緑黄色野菜、果物
	ナイアシン	ニコチン酸	ペラグラ皮膚炎	魚介類、肉類、海藻類、種実類
	パントテン酸	パント酸	脂質代謝障害、弛緩性便秘、湿疹	レバー、卵黄、豆類
	葉酸	葉酸	貧血	レバー、豆類、葉物野菜、果物
	ビオチン	ビオチン	皮膚炎、脱毛	レバー、卵黄
脂溶性	ビタミンA	レチノール	視力低下、皮膚乾燥、抵抗力低下	レバー、卵、緑黄色野菜
	ビタミンD	エルゴステロール	骨や歯の軟弱化、くる病	肝油、魚、きくらげ、しいたけ
	ビタミンE	トコフェロール	末梢神経障害、妊娠機能障害	胚芽油、大豆、穀類、緑黄色野菜
	ビタミンK	フィロキノロン(K <sub>2</sub> )	低プロトロン血症、出血	納豆、緑黄色野菜

ビタミンと言うと一般に果物や野菜に多く含まれるイメージですが、肉類やレバーにも多く含まれています。食事の際には、バランスよく食べることがビタミン欠乏を防ぐことにつながります。

## ビタミン命名の由来

ビタミンは発見された順番に従ってビタミンA、B、C、D…と命名されたが、生理機能からビタミンK (koagulation、血液凝固)、ビタミンP (permeability、毛細管透過性) など命名されたものもある。また、微生物の生育因子として研究され、後にビタミンであることがわかったもので葉酸、パントテン酸、ビオチンなどのようにビタミンという名称のついたものもある。単一ビタミンであると考えられたものが、複合体であることが判明したためにビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>のようにアルファベットの右下に発見の順序に従って小文字の数字を添字したものもある。ビタミンの研究により化学構造が明らかにされると、その構造に基づく化学名が与えられたが、非常に煩雑な名称も多いので、これと併用して常用名 (No1表参照) が一般化している。(「家政学辞典」より)

## 今月のレシピ

### かぼちゃとブロッコリーのアーモンドサラダ

1人分:205kcal たんぱく質5.8g 食塩0.7g

#### 材料(2人分)

- ・かぼちゃ 200g
- ・ブロッコリー 60g
- ・スライスアーモンド10g
- ・調味液【A】
  - ・ヨーグルト大さじ4
  - ・マヨネーズ大さじ1
  - ・粒マスタード大さじ1
  - ・塩少々
  - ・コショウ少々



- ① ブロッコリーは小房に分け電子レンジ(500W)1分間
- ② かぼちゃは一口大に切り電子レンジ4~5分熱いうちにフォークで粗くつぶし【A】の半量を混ぜる。
- ③ フライパンでスライスアーモンドを軽く色づくまでいる。
- ④ ①②を盛り残りの【A】をかけ③のアーモンドを散らす。

#### 【ポイント】

1. ブロッコリーとかぼちゃでビタミンCとE、アーモンドでビタミンEを摂取できる
2. 野菜はゆでるより電子レンジにかけたほうが、ビタミン類の損失がない



## ～院内勉強会のお知らせ～

当院では定期的に患者様向け勉強会を実施しております。  
この勉強会はどなたでもご参加していただけます。

### <次回教室開催予定>

#### 腎臓病教室

保存期腎不全(未透析期)の治療について

日時:平成29年12月3日(日)

9時30分～12時(受付は9時より)

会場:老人保健施設 華 1階

(藤井病院向い)

参加ご希望の方は下記まで  
お問い合わせ下さい

TEL072-436-5101 内線6002  
藤井病院 栄養科

## 編集後記

暑い夏が終わり虫の声が聞こえるようになり…

朝晩めっきり涼しくなり過ごしやすくなりました。体調管理に気を付けましょう。 A.Taniguchi

