






こんにちは。少しずつ日が伸びて春の訪れを感じるようになりました。いかがお過ごしでしょうか。今回は「ビタミン」についてお話いたします。

ビタミンとは、生理機能を維持するために補助的に働く微量栄養素のことです。体内で合成されないものが多く、食事等から摂取する必要があります(合成されてもごくわずか)ビタミンは、水に溶けやすい「**水溶性ビタミン**」と油に溶けやすい「**脂溶性ビタミン**」に分けられます。

水溶性ビタミン		脂溶性ビタミン	
ビタミンB群	ビタミンC 	ビタミンA	ビタミンD  ビタミンE
<ul style="list-style-type: none"> • 水に溶けやすい • 熱に弱い • 尿と一緒に排泄されるため、体内に蓄積しにくい(不足しやすい) 		<ul style="list-style-type: none"> • 油に溶けやすい • 熱に強い • 体内に蓄積されやすいため、過剰症に注意 	

水溶性ビタミンは水に溶けやすく熱に弱いいため、野菜から摂取する際には手短かに水洗いするようにしましょう。脂溶性ビタミンは、油に溶けやすく熱に強いいため、炒め物などがおすすめです。

高齢者におすすめなビタミン

- ビタミンD** カルシウムの吸収を助け、骨を強く保つはたらきがあります。 
- ビタミンC** 皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあり、高齢者に多い褥瘡の治癒促進に役立ちます。 
- ビタミンA** ビタミンCと同様に皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあり、褥瘡の治癒促進効果があります。また、免疫機能の維持にも役立ちます。 

食事から十分にビタミンを摂ることが難しい場合には、栄養補助食品の活用をおすすめします。明治メイバランスには、ビタミンが豊富に含まれているだけでなく、その他体に必要な栄養素を十分に補給することができます。



画像：明治メイバランス公式サイトより引用

お食事についてのご相談

医療法人社団千歯会 〒299-3244 千葉県大網白里市南玉 136-6
tel : 0475-77-7733 fax : 0475-53-6677 管理栄養士 室屋

