



# 千里中央駅前クリニック 栄養コラム Vol.07

2024.09.25 作成 管理栄養士 はかまた



## 栄養欠乏症って知っていますか？

今回のテーマは「栄養欠乏症」です。お薬に「用法用量を守りましょう」とあるように、栄養素にも「過剰症」「欠乏症」があります。極端な食生活をするとうりやすくなるため、バランスのよい食事を心がけることが大切です。バランスのよい食事についてはVol.06でご紹介していますのでバックナンバーよりご覧ください。

(今回は主にビタミンの過剰症、欠乏症についてご紹介します。次回、Vol.08ではミネラルの過剰症、欠乏症についてご紹介予定です。)

### ビタミンとは？

13種類あり、水溶性9種 脂溶性4種に分類されます。体内合成量で補えず、必ず食品から摂取が必要です。

#### 水溶性ビタミン

多くは補酵素として働きます。体内で使われない分は排泄されるため、毎日とることが望ましい栄養素です。

種類	主な食品	働き	主な欠乏症	主な過剰症
ビタミン B1	豚肉 玄米	代謝促進、疲労回復	易倦怠、イライラしやすい、脚気、ウェルニッケ脳症	なし
ビタミン B2	レバー 納豆	たんぱく質合成サポート	口角炎、口内炎	なし
ナイアシン	まぐろ ささみ	アルコール代謝促進	ペラグラ	皮膚の掻痒感、赤み
ビタミン B6	まぐろ ささみ	たんぱく質代謝サポート	なし	神経障害
ビタミン B12	貝類	赤血球の生成サポート	悪性貧血	なし
葉酸	ブロッコリー	赤血球の生成サポート	巨赤芽球性貧血	サプリ多量で健康障害
パントテン酸	サーモン 卵黄	ホルモン合成サポート	なし	なし
ビオチン	卵	皮膚の健康維持	なし	なし
ビタミン C	果物	強い抗酸化作用	壊血病	たまに吐き気や下痢

#### 脂溶性ビタミン

身体に蓄積されるため、過剰症を起こすことがあります。油脂類と一緒に食べることで吸収率が高まります



種類	主な食品	働き	主な欠乏症	主な過剰症
ビタミン A	にんじん、うなぎ、卵	視覚や皮膚の健康を守る	夜盲症	頭痛 吐き気
ビタミン D	魚、まいたけ	骨の形成と成長	骨粗鬆症	腎障害 高 Ca 血症
ビタミン E	ナッツ類、かぼちゃ	血行を良くする	溶血性貧血	易出血
ビタミン K	納豆、わかめ、ほうれん草	止血作用	慢性的な不足で骨粗鬆症のリスク↑	起こりにくい

※1日の摂取基準は厚生労働省 HP (2020年版) 参照

微量栄養素は吸収率がアップする食べ方などもあります  
興味がある方はぜひ栄養指導のご予約をお取りください

栄養指導ご希望の方はお電話もしくは受付にてご予約お願い致します。

