

レスポニユース 2月号

ビタミンの役割とは？

ビタミンは炭水化物やたんぱく質とは異なり、見逃されがちですが、大切な役割を持つ栄養素になってきます。役割としては免疫力の向上や、血管を丈夫にしたり、肌や髪の毛にハリや潤いをもたらしたりするなどの身体を正常に機能させる働きを持つ、とても重要な栄養素です。

ビタミンの種類とは？

ビタミンは大きく「脂溶性ビタミン」と「水溶性ビタミン」の2種類に分類されますが、それぞれ違った特徴があります。

【脂溶性ビタミン】

ビタミン A、ビタミン D、ビタミン E、ビタミン K

油脂やアルコールに溶け、肝臓に蓄積されます。体内に長時間蓄積されるので、摂り過ぎ注意です。

【水溶性ビタミン】

ビタミン B1、ビタミン B6、ビタミン B12 他
ビタミン B と C に分類され、水に溶け 2～3 時間で体外へ排出されます。

排泄作用があるので摂り過ぎによる副作用はありません。



脂溶性ビタミンは体内に貯めこむ働きがあるので、過剰に摂取すると頭痛、高血圧、疲労、筋力低下などといった副作用があります。免疫力が下がりやすいこれからの時期は、上手にビタミンを摂取し、体調管理をしましょう!!

NESTA-PFT
認定トレーナー
木全

