



健康通信

NO. 17
2024年12月
青森調剤薬局

今回は『 **ビタミンで風邪予防** 』です。

寒くなり風邪やインフルエンザが流行る季節となりました。病気になる前に不足しがちなビタミンをしっかり摂り、予防しましょう！



ビタミンの種類

食品に含まれているビタミンは全部で 13 種類あります。からだに必要な量はわずかですが、ビタミンは体内で合成できない、または必要な量を合成できないため、食品から摂取しなければなりません。ビタミンは野菜や果物などの植物性食品、動物性食品に多く含まれていますが、からだに必要な量を摂取するには、特定の食品に偏らない食事内容が大切です。

また、多くのビタミンは糖質・たんぱく質・脂質の代謝を円滑に行わせる潤滑油のような働きをしています。血管や粘膜、皮膚、骨などの健康を保ち、新陳代謝を促す働きにも関与しています。

13 種類のビタミンは脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンの 2 つに分けられます。

脂溶性ビタミン
(水に溶けにくく、油脂に溶ける)

ビタミン A、ビタミン D、
ビタミン E、ビタミン K

水溶性ビタミン
(水に溶けやすく、油脂に溶けにくい)

ビタミン C、ビタミン B1、ビタミン B2、
ビタミン B6、ビタミン B12、ナイアシン、
パントテン酸、葉酸、ビオチン

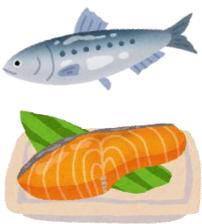
たくさんあるビタミンの中でも特にビタミン D とビタミン C に注目していきたいと思います。



ビタミン D

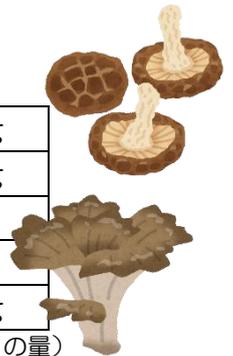
ビタミン D には免疫機能を調節する働きがあります。殺菌作用を発揮する抗菌ペプチドを作る働きをし、体内に侵入したウイルスや細菌などに対して必要な免疫機能を促進します。そのため風邪やインフルエンザ、肺炎などの感染症の発症、悪化の予防にも関与します。

ビタミン D は魚介類、きのこ類、卵に多く含まれる栄養素です。



まいわし (丸干し)	50.0 μg	きくらげ (乾燥)	85.0 μg
身欠きにしん	50.0 μg	しいたけ (乾燥)	17.0 μg
紅ざけ (焼き)	38.0 μg	まいたけ (生)	4.9 μg
くろかじき	38.0 μg	エリンギ (焼き)	3.1 μg
からふとます (焼き)	31.0 μg	卵黄 (生)	12.0 μg

(100g あたりのビタミン D の量)



魚はビタミン D が多く含まれているため、鮭やいわしを食べることでビタミン D の 1 日あたりの目安量 (18 歳以上で 8.5 μg 日本人の食事摂取基準より) を満たすことができます。また、きのこ類にも豊富に含まれており、特に天日で干されたものはビタミン D の量が多くなっています。

きのこ類からの摂取を意識するのであれば、きくらげや干しいたけのような乾物のきのこを活用することがおすすめです。卵のビタミンDはすべて卵黄に含まれ、卵白には含まれていません。



ビタミンDは脂溶性ビタミンのため、水に溶けにくく熱にも強いため、加熱調理をしてもほとんど失われることはありません。油に溶けやすい性質があるため、油を使って調理することでより体内に吸収されやすくなります。

また、ビタミンDは食事からの摂取以外にも1日20分程度日光を浴びることによって体内で生成されます。日照時間が短くなる秋から冬にかけてはビタミンDが不足しがちになるため、風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。過度な日光浴は皮膚へダメージを与えてしまうため、適度な日光浴を心がけてください。



それでも不足が気になるという方は、サプリメントで補いましょう。ただし、過剰摂取は食欲減退や吐き気などの症状が現れることがあります。サプリメントを取り入れる場合は、容量や用法をよく確認してから摂取をしましょう。

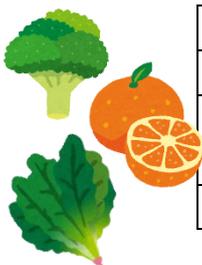
他にはカルシウムの吸収促進、骨の成長促進、血中カルシウム濃度を調節する重要な役割もあります。毎日の食事に魚やきのこ類を取り入れ不足しないようにしましょう。



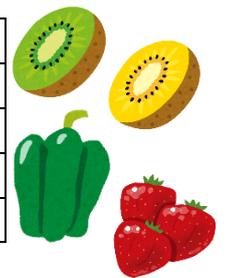
ビタミンCは体内に侵入したウイルスや細菌と戦う白血球やリンパ球に多く含まれていることから、ビタミンCを摂取することで免疫機能が強化され、病気への抵抗力を高めます。また、白血球がウイルスや細菌と戦う際に発生する活性酸素は過剰に発生すると正常な細胞まで攻撃してしまいますが、ビタミンCの抗酸化作用が活性酸素の働きを抑制します。



特に野菜や果物、いも類に多く含まれています。



赤ピーマン	170mg	キウイ（黄肉種）	140mg
ブロッコリー	140mg	キウイ（緑肉種）	71mg
カリフラワー	81mg	いちご	62mg
ピーマン	76mg	オレンジ	60mg
ほうれんそう（冬採り）	28mg	じゃがいも	28mg



(100gあたりのビタミンCの量)

ビタミンCは体内で合成できない栄養素のため、食事で摂取しなければなりません。水溶性ビタミンであるため、水に溶けやすく熱に弱い性質のため、ビタミンCを多く含む食材を調理するときは、なるべく水にさらさず、火を入れすぎないことがポイントです。効率よく摂取するには、調理時に水や熱に接する時間を短くすることや、電子レンジ調理を活用する、煮出して汁物にするなどがおすすめです。

ビタミンCはストレスにさらされることで急速に消費されます。不安、疲労、暑さ、寒さ、睡眠不足、また風邪などの感染症にかかった時には、意識してビタミンCを摂取しましょう。また、ビタミンCはストレスに対抗するアドレナリンの生成にも不可欠なため、日ごろからストレスへの抵抗力を高めるためにも効果的です。

