

今月のテーマ

ビタミンについて

ビタミンは私たちの体の調子を整えるのに欠かすことのできない栄養素です。13種類あり、その働きは種類によって異なります。必要な量は微量ですが、ほとんどのビタミンが体の中で作ることができないので積極的に食物やサプリメントからとるようにしましょう。具体的にどんな時にどんな食品をとればいいのかをみていきましょう。

症状別おすすめのビタミンと食材

高齢者にいいのは？

細胞や血管の老化を防ぐビタミン
ビタミンE・C
(カボチャ、柿、小松菜など)

筋肉の痛み、

慢性疲労にいいのは？

肩こり、腰痛、疲れた時に効果的なのは
ビタミンE・B1・B2・B12
(カボチャ、豚肉、あさりなど)
仕事が忙しい方に効果的なのは
ビタミンB1・C (豚肉、柿など)

お肌にいいのは？

しみ、そばかすに効果的なのは
ビタミンC (柿、小松菜など)
肌荒れ、にきびに効果的なのは
ビタミンE・B2・B6
(ウナギ、豚レバー、マグロなど)

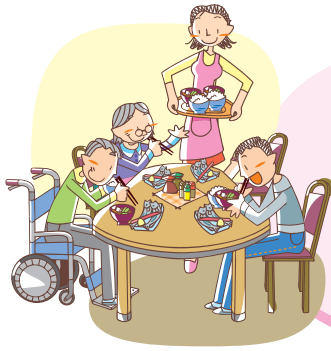
目の疲れ、乾燥にいいのは？

目の乾きに効果的なのは
ビタミンA
(鶏レバー、モロヘイヤ、鶏卵など)
パソコンなどで目の疲れに効果的なのは
ビタミンB1・B6・B12
(豚肉、鶏むね肉、アサリ、牡蠣など)

女性にいいのは？

月経不順の方に効果的なのは
ビタミンE
(カボチャ、ウナギ、イカなど)
妊娠初期の方に効果的なのは
葉酸
(大豆、牛レバー、マッシュルームなど)

※持病のある方や治療中の方、妊娠中の方などはかかりつけ医の指示に従って下さい。



ビタミンを多く含む食品でも
保存や調理の方法で失われることがあります！
効率よくとるためにもビタミンの特性を知りましょう。

ビタミンの種類	ビ タ ミ ン	おすすめの調理方法
<p>水に溶けやすい</p> <p>水溶性ビタミン</p>	<p>ビタミンB群・ビタミンC</p>	<p>茹で汁を調理に使用することで 効率よくとることが出来ます</p>
<p>油に溶けやすい</p> <p>脂溶性ビタミン</p>	<p>ビタミンA・ビタミンD ビタミンE・ビタミンK</p>	<p>油で炒めるなどの調理法をする ことで効率よくとることが出来ます</p>

毎日の食事でとりにくい場合は、サプリメントを利用するのもひとつの方法です。
みやこ薬局がおすすめするサプリメントをご紹介します。

ワカサプリシリーズ

ビタミンフォーミュラ

植物由来の10種類のビタミンを配合
30粒 (約1ヶ月分) 税込3,000円

ビタミンD&オメガ-3

ビタミンDが1粒たっぷり1000IU配合
60粒 (約2ヶ月分) 税込2,300円



ビタミンB群

日本人に不足がちな栄養素を配合
60粒 (約1ヶ月分) 税込3,000円

葉酸&オメガ-3

1粒400μg配合 (1日の推奨摂取量)
90粒 (約3ヶ月分) 税込2,400円

在庫のない商品は取り寄せとなります。ご希望の方はお気軽にスタッフまでお申し付けください。

健康食品やサプリメントについては、その利用目的・方法・摂取量に十分に注意して適切にご利用をこころがけ、なるべく日々の食事からもバランスよくとるよう心掛けましょう。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店

みやこ薬局 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)
<http://www.miyako-ph.co.jp>