

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。

