

薬の豆知識

vol. 9 夏にビタミン☆



7月から8月にかけて暑い日が続きますが、疲労感やだるさを感じることはないですか？今回は夏に不足しがちなビタミンを紹介します。また、普段の疲労回復にも参考にさせていただければと思います。



✧ ビタミンC

ビタミンCは、肌のハリに関与したり、シミ・そばかす・しわを防ぐ働きはよく聞きますが、その他に老化や病気から体を守る働きやアルコールの分解を助ける働きもあります。

- ・免疫力を高める・・・白血球の一つである好中球の活性の維持や増強に関与し免疫力を高める。
また、コラーゲンの生成を助けるため、皮膚の上皮や粘膜の形成を助ける。
- ・抗酸化作用・・・ビタミンCはビタミンEを再活性化させる。ビタミンEは細胞の中で働き、不飽和脂肪酸という細胞を包む油性の膜が、活性酸素と結び付いて有害な過酸化脂質に変化するのを防ぐ。ただし、ビタミンEは活性酸素と結び付くと活性を失う。そこでビタミンCがビタミンEを再び活性化させ抗酸化作用を取り戻す。

✧ ビタミンB1

- ・エネルギー生産・・・細胞が活動するにはエネルギーが必要だが、そのエネルギー源には炭水化物や脂肪が主に利用される。これらの栄養素がエネルギー代謝と呼ばれる過程を経てエネルギーが生産される。エネルギー代謝として代表的なのがTCA回路。ビタミンB1はTCA回路の中のピルビン酸からアセチルCoAへの変化に関与する。つまり、ビタミンB1が不足するとエネルギー生産が滞る。
- ・疲労の蓄積を防ぐ・・・上記のように、ピルビン酸からアセチルCoAへの変化に関与するため、ビタミンB1が不足するとピルビン酸が増える。ピルビン酸は疲労物質である乳酸へと変化するため、それが疲労へとつながる。

※他にも多くの作用を持っていますが、だるさや疲労につながる内容として紹介しました。

野菜や果物に含まれるビタミン量は、季節のものや鮮度によっても異なります。旬のものを新鮮なうちに食べることがポイントとなります。

また、食品別でのビタミン含有量を次ページに紹介しましたが、含有量が低くても効率よく摂れるものであれば効果的と言えます。たとえば、パセリは100g中にビタミンCを120mgも含んでいますが、実際に食べる摂取量は少量であることが多いと思います。その点じゃがいもは100g中に35mg含み、含有量は低く感じますが摂取量としては摂りやすいものと考えられます。

ビタミンC、ビタミンB1のみを紹介しましたが、これだけを摂るのではなく、バランスの良い食事を摂り、また食事以外でも睡眠不足にならないようにし、適度な運動をして汗をかくことも必要ではないかと思います。



ビタミンCを多く含む食品

	(mg/100g)
野菜類	
赤ピーマン	170mg
めキャベツ	160mg
黄ピーマン	150mg
パセリ	120mg
青ピーマン	76mg
ブロッコリー	54mg
さやえんどう	44mg
ミニトマト	41mg
果物	
アセロラ	1700mg
ゆず	150mg
レモン	100mg
柿	70mg
いちご	62mg
芋類	
じゃがいも	35mg
さつまいも	29mg
藻類	
焼きのり	210mg
味付けのり	200mg

ビタミンB1を多く含む食品

	(mg/100g)
肉類	
豚ヒレ肉	0.98mg
生ハム	0.92mg
豚モモ肉	0.90mg
豚ロース	0.69mg
豚肩肉	0.66mg
豚バラ肉	0.54mg
ソーセージ	0.51mg
ウインナー	0.26mg
穀類	
小麦胚芽	1.82mg
即席中華めん	0.55mg
そば粉	0.41mg
玄米(穀粒)	0.41mg
魚介類	
うなぎの蒲焼	0.75mg
たらこ	0.71mg
かつお節	0.55mg
藻類	
ほしのり	1.21mg
焼きのり	0.69mg
味付けのり	0.61mg

ビタミンCもビタミンB1も、どちらも水溶性ビタミンで、水に溶けやすく熱に弱い性質を持っています。生で食べられるものは生のままで摂ると良いでしょう。野菜などを水洗いする時は、手際よく素早く行いましょう。加熱調理の場合は、油でサッと炒める方が損失は少なく済みますが、肉類などは食中毒などの可能性もある為、十分に注意しましょう。

ビタミンCは酸化しやすい性質で、野菜などの長期保存にはむいてません。出来るだけ新鮮なうちに食べましょう。

ビタミンB1は糖分のエネルギー代謝に働きます。甘い物や清涼飲料水を摂り過ぎると、それだけでたくさんのビタミンB1を消費し不足しがちになる為注意しましょう。