



# あすなろ武川薬局だより

2009/08

## 上手なセルフメディケーション 2



食欲がなくなるこの時期、ビタミン剤の広告が目につきます。

体に必要なビタミン、ミネラルは三大栄養素の糖質、脂質、タンパク質がエネルギー源としてスムーズに働く潤滑油のような役割と体の調子を整える働きをしています。

いろいろなビタミンやミネラルの働きを知り、上手に補いましょう。

### ①脂溶性ビタミン(体の中の脂に混ざって存在するため、体の中に溜まりやすい—摂りすぎに注意!!)

ビタミン A(レチノール・βカロテン)—視覚や皮膚、粘膜を健康に保ち、成長を促進。免疫機能を維持し、感染を予防

ビタミン D(カルシフェロール)—カルシウムの吸収を高め、骨や歯を丈夫に保つ役割をしています

ビタミン E(トコフェロール)—抗酸化作用により体内の脂質の酸化から守り細胞の健康維持を助けます

ビタミン K(フィロキシチン)—血液凝固作用や、カルシウムが骨に沈着するときに必要なたんぱく質の合成に関わっています

### ②水溶性ビタミン(水溶性のため体に溜め込む事ができません—多めにとっても大丈夫!!)

ビタミン B1(チアミン)—穀類や砂糖などの糖質を体内で分解、吸収します。脳の中樞神経や、末梢神経の機能を正常に保ちます

ビタミン B2(リボフラビン)—脂質代謝を促し、成長を促進します。健康な皮膚、毛髪、粘膜を作ります

ナイアシン(ニコチン酸アミド、ニコチン酸)—ナイアシンは、末梢血管を広げ、血行を良くし、頭痛や冷え性を予防する働きがあります

ビタミン B6—皮膚や髪、歯を健康に保ちます。また、成長を促進し、免疫力を保ちます。

葉酸—たんぱく質の代謝を助け、DNA の合成を助けます

ビタミン B12(コバラミン)—神経系の働きを正常に保ち、悪性貧血を防ぎます。糖質や脂質からエネルギーを生み出す作用をしています。

ビオチン(ビタミン H)—健康な髪や肌を維持します

パントテン酸 (ビタミン B5)—ストレスに対抗するビタミンです。

ビタミン C (アスコルビン酸)—白血球の働きを助け、免疫力を高めて風邪を予防し、回復を早めます

### <ビタミンのすごいところ>

ビタミン B6、B12 と葉酸で脳梗塞の予防を

血液中のホモシステイン(悪玉コレステロールの働きを強めたり、体の中の脂質を酸化させ、血栓を作らせる物質)がこの3種類のビタミンで分解されます。

成人必要量: ビタミン B6 2mg ビタミン B12 0.2mg (200 μg) 葉酸 0.2mg (200 μg)

水溶性のビタミンのため吸収が落ちている高齢者の方は必要量の 2~3 倍とっても大丈夫です

食事から摂るには

ビタミン B6—肉、魚など

ビタミン B12—あさりやかきなどの貝類、肉類(とくにレバー)、魚類、卵や牛乳など

葉酸—レバー、アスパラガスやほうれん草などの野菜類、のりなど

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります)あすなろ武川薬局

TEL 0551—26—3800

FAX 0551—26—3810