

脂溶性ビタミンとは

【特徴】

- ・油に溶けやすい
- ・水溶性ビタミンに比べて熱に強い
- ・体内に蓄積されやすいため、過剰症に注意する

★ビタミン A (レチノール)

【働き】

- ・皮膚、粘膜の機能保全
- ・成長促進
- ・視覚に関わる色素タンパク質の生成

【多く含まれる食品】

ビタミン A…レバー、うなぎ、卵黄

プロビタミン A…緑黄色野菜（モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃ、春菊）※植物性食品にはプロビタミン A、主に β カロテンとして存在

○豆知識 まな板ににんじんの色がついてしまったら、

- ・まな板を日光に当てる（ビタミン A は光に弱いので色が取れる）
- ・油でふき取る

★ビタミン E

【働き】

- ・抗酸化作用
- ・血行促進

【多く含まれる食品】

植物油、アーモンド、落花生



★ビタミン D

【働き】

- ・カルシウムとリンの吸収を促進
- ・骨の成長促進と石灰化を促進

【多く含まれる食品】

きのこ類（干しシイタケ、乾燥きくらげ）

魚介類（うなぎ、煮干し、しらす、さけ、さんま）



○豆知識

きのこ類に含まれるプロビタミン D₂は紫外線照射でビタミン D に変換されビタミン D 量が UP！

…最近の干ししいたけは電気乾燥するため、生も干ししいたけも 2.3 時間日光に当てると◎

★ビタミン K

【働き】

- ・血液凝固因子の活性化→血液凝固促進
- ・骨の質を維持

【多く含まれる食品】

ビタミン K₁…緑黄色野菜などの植物由来

（春菊、ほうれん草、ブロッコリー）

ビタミン K₂…微生物由来（納豆、チーズ）

※ビタミン K は腸内細菌によって産生されるため成人では欠乏症が起こりにくい

