

ちよっとずつサプリメント

Vol,2 ビタミンE

興味はあるけどいまいち良くわからない、効果があるのか必要なかわからない・・・。
そんなサプリメントについてすこしお話してみたいと思います。

ビタミンE ビタミンCとならんで皆さんご存知の栄養素ですよ。

ビタミンEは別名トコフェロールと呼ばれますが(Tocopherol)の「Tocos」はギリシャ語で“子供を産む”という意味があり、「Phero」は“力を与える”という意味があります。

実はビタミンEは体の中で作る事が出来ません 必ず食品から摂取していきます。

植物では植物油(小麦胚芽油、大豆油)やアーモンド、ナッツ類に多く、動物ではあんこうやたらこ類に多く含まれています。

また若返りの栄養素としても有名ですが、これはビタミンEが強力な抗酸化作用を持っているからです。

抗酸化作用とは体内に過剰にある「活性酸素」を抑える作用のことです

私達は酸素が無いと生きていけません。 体は酸素を上手に活用してエネルギーを作り、生命活動を維持します。 しかし一部の酸素は活性酸素という暴れ者になり、殺菌の武器として体を守ってくれる半面、正常な細胞も障害してしまいます。

そのため暴れ者から体を守るためにビタミンEがバリアーとなるのです。

ビタミンEは体内の脂(細胞膜)の中に溶け込んで抗酸化作用を発揮します。

具体的な効能は

- ① 肌のシミ、シワ予防
- ② 活性酸素の除去
- ③ 動脈硬化の予防
- ④ 生殖機能の維持
- ⑤ 貧血の予防
- ⑥ 血流の流れを良くし、血行を良くします

ビタミンEサプリメントの選ぶポイント

1、必ず、他の栄養素と一緒に摂取を。

ビタミンEは単独よりもビタミンC、Aと同時に取るほうが効果上がります。

そのため、まずは「マルチビタミン」などでバランスよく栄養素を摂り、その上で物足りない場合にビタミンEの単体を加えてください。

2、必ず、天然由来を選ぶこと。

天然のビタミンEは、合成と比較すると効力が1.5倍ほど変わります。

摂取目安は100-300mgですが実際平均摂取量は10mg前後。 その差を埋めるにはサプリメントなどを活用するのは効率的です。

中級科 新垣慶朗(薬剤師)

参考文献 「エーザイ ビタミンE」「サプリメント辞典」「ビタミンE. Com」