

ちよつとずつサプリメント

Vol, 5 ビタミンA

「眼のビタミン」と言われるほど、目との関係が深いビタミンです。眼の表面の角膜に涙をつなぎ留めたり、涙の量を増やしたりして眼を乾燥から守ります。

そのため不足すると

粘膜が乾燥します。具体的には眼が乾く、肌がかさつき、髪が痛み、爪がもろくなり、夜間視力の低下（夜盲症）などが起こりやすくなります。

逆に摂り過ぎると

頭痛、めまい、吐き気、嘔吐などの中毒症状を起こすことがあります。通常の食事だけでは過剰症になることはありませんがビタミン剤などから摂取する場合は決められた量を守れば問題ありません。

ビタミンAを多く含む食品は

ビタミンAには、レチノール類とカロテン類の2種類があります。レチノールは、動物性食品で、うなぎの肝、鶏レバー、豚レバーなどです。カロテンは、主に緑黄色野菜で、西歐かぼちゃ、にんじんなどです。

ビタミンAの上手な摂り方

ビタミンAは脂溶性のビタミンなので、脂によく溶けます。にんじんやニラ、ほうれん草などの緑黄色野菜は油炒めにしたりして油脂と一緒に摂ることで体内の吸収が上がります。

Vol, 6 ビタミンK

カルシウムが骨に沈着するのを助けて骨を強くし、ケガした時に血液を固めて傷を防ぐビタミンです。

そのため不足すると

血が固まりにくく、出血が止まりにくくなります。また骨がもろくなります。そのため骨粗しょう症の予防や治療にも使われることがあります。

ビタミンKを多く含む食品は

ビタミンK 1とK 2があり、K 1は葉物野菜や植物油に含まれています。K 2は納豆や卵、肉類、乳製品に含まれています。また腸内細菌も産生します。腸内細菌がない新生児では、ビタミンK不足で内出血起こすことがあるので、産科では新生児にビタミンKを投与することがあります。

ビタミンKで注意すべきこと

血をサラサラにするワーファリンという薬がビタミンK含有食品（納豆、クロレラ、青汁）と併用すると薬の効果を弱めてしまうので注意が必要です。薬局では確認する事が多いです。ワーファリンを服用している人は注意して下さい。

中級科 新垣慶朗（薬剤師）

参考文献「エーザイ」「サプリメント辞典」