



## ビタミン

ビタミンは糖質、脂質、タンパク質などを体で利用する際に必要な栄養素です。少しあれば十分ですが、多くは体の中で作ることができないため、食べ物などから摂取しなくてはなりません。

今日、通常の食生活を送っていればビタミン欠乏症は少ないです。一方で、薬やサプリメントが病気の治療や予防に使われていますが、無闇に摂ればよいというものではなく、摂りすぎや薬との飲み合わせに注意するものもあります。使用の際は、薬剤師にご相談ください。

### 【主なビタミンの摂取について】

	1日の摂取推奨量		主な食物	主な市販薬
B1	1.4mg		穀類、豚肉、牛レバー、豆類、玄米	アリナミン A、アクテージ SN、新キューピーコーワ
B2	1.6mg		レバー、納豆、ほうれん草、魚介類、卵	新エバユース B26、チョコラBBプラス、ハイシーBメイト2
B6	1.4mg	上限 60mg	肉類、魚類、落花生	
B12	2.4 μg		あさり、カキ(貝)、肉類(レバー)、魚類、卵、牛乳	ナボリン
葉酸	240 μg 妊婦 400 μg	上限 1000 μg	レバー、アスパラガス、ほうれん草、海苔	ナボリン S
C	100mg		野菜、果物類	ハイチオールC、システイナ C、シナルS、ハイシーホワイト
A	750 μg	上限:3000 μg	レバー、うなぎ、緑黄色野菜	肝油、チョコラAD、レオポン AD、レオカル AD
D	5 μg	上限: 50 μg	鮭やサンマ等の魚類、きくらげやしめじ等のきのこ類、卵	
E	8mg	上限:800mg	植物油、魚脂、種実類	ユベラックス、ネーブル、ナチュレア E

### 【こんな方にお勧めです】

忙しく不規則な生活 疲れやすい	B1、B2、B12、ナイアシン、 C、E	・ビタミンB群は疲労回復に効果的 ・ビタミンCはストレスと戦うのに必要 ・ビタミンEは血行を良くします
お酒をよく飲む、タバコ を吸う、 激しい運動をする	B1、B2、C、E、 -カロチン* (* カロチン:体内でビタミン A になる)	・お酒はビタミンCの吸収を阻害 ・煙草は体内のビタミンCを減らす ・アルコールの分解にB1が必要 ・ビタミンC、E、 カロチンは抗酸化作用 ・運動は、ビタミンB1、B2を消費
肌荒れ、吹き出物が気になる方	B2、B6、C、E、 -カロチン	・抗酸化ビタミンはメラニン生成を抑える ・口内炎には、ビタミンB2、B6
貧血の方	B12、葉酸、C、 -カロチン	・ビタミンB12、葉酸は赤血球形成に関係 ・ビタミンCは鉄の吸収を助ける ・鉄欠乏性貧血ではビタミンAも不足
妊娠・授乳中の方、妊娠希望の方	葉酸 1日 400 μg	・葉酸は先天性奇形の危険が軽減

<サプリメント>ファーマライズグループではダグラスラボラトリーズ社のサプリメントをお勧めしています。ビタミンB群を配合した「トリ-B-100 1/4split」、ビタミンCを含有した「C-Max 1/3 split」、自然由来のビタミンEを配合した「E-400」などを販売しています。