

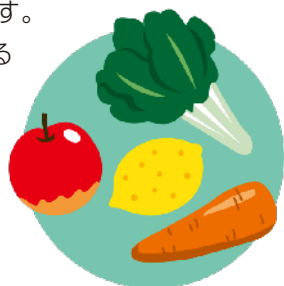
ビタミンとミネラル

～体の調子を整える役割～



ビタミンとミネラルは、**炭水化物・脂質・たんぱく質と並ぶ「5大栄養素」**の一つです。

体のさまざまな機能を支える“調整役”として働いています。体内でほとんど作ることができないため、食事やサプリメントから摂ることが大切です。



ビタミンとは？

ビタミンは、体の中で起こるさまざまな化学反応をスムーズに進めるための“補助役”です。

不足すると、エネルギーがうまく作れなかったり、免疫が落ちたり、皮膚や粘膜が弱くなったりと、体の不調につながります。

ビタミン	主な働き
ビタミンA	目・皮膚のバリア機能維持 免疫力を高める
ビタミンB群	エネルギー産生の手助け 神経の動きを保つ
ビタミンC	抗酸化作用 コラーゲン合成
ビタミンD	骨の健康維持 免疫の調整
ビタミンE	抗酸化作用 血行促進
ビタミンK	血液の凝固 骨の健康維持

日本人の不足しがちなビタミン

ビタミンD(全世代)

皮膚でも産生される

ビタミンB1(特に若者)

炭水化物(糖質)を分解する炭水化物摂取量が多い人ほど相対的に不足しやすい

妊活や妊娠初期からの摂取を推奨

葉酸(ビタミンB9)

DNA合成や胎児の発育に関与している胎児の神経管閉鎖障害の発症予防となる

【参考文献】

- 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準(2025年版). https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html
- 文部科学省. 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年)食品成分データベース. <https://fooddb.mext.go.jp/>

ミネラルとは？

ミネラルは、骨や血液の材料になったり、神経・筋肉の働きを調整したりする“体の構成成分かつ調節役”です。主要ミネラルと微量ミネラルに分類されます。



ミネラル	主な働き
カルシウム <small>体内で最も多いミネラル</small>	骨・歯の形成 筋収縮
鉄	全身へ酸素運搬
亜鉛	免疫や味覚の維持
マグネシウム	神経・筋肉の調整 血圧の調整
ナトリウム・カリウム	体液バランス 血圧の調整

※必須ミネラル16種類のうち一部抜粋

日本人の不足しがちなミネラル

鉄(特に女性)

月経や妊娠時に需要量が増える食事からの摂取は過剰とはならない
※鉄欠乏状態でない人はサプリメント等の継続摂取は控える

カルシウム(男女ともに)

不足していると骨量低下や骨密度に大きく影響する

生活習慣病との関係

生活習慣病	意識してとりたい栄養素	食事例	理由
高血圧	・カリウム ・カルシウム ・マグネシウム	わかめの味噌汁+ ほうれん草のお浸し+ ヨーグルト(無糖)	カリウムは余分な塩分を体外に出し、カルシウム・マグネシウムは血管をしなやかに保つ
糖尿病(2型)	・ビタミンB1 ・ビタミンD ・マグネシウム	豚肉の生姜焼き+ ひじき煮+納豆	糖の代謝やインスリンの動きをサポートする
脂質異常症	・ビタミンC ・葉酸 ・ビタミンB6 ・ビタミンB12 ・ビタミンE	鯖の味噌煮+ ブロッコリーサラダ+ キウイ	血管を守り、血液をサラサラに保つ働きがある

ビタミンやミネラルは不足しても摂りすぎても体に影響します。サプリメントは自己判断で使用せず、薬剤師に相談しながら安全に取り入れましょう。