

【 ビタミンEはビタミンA・Cと共に摂取しましょう 】

ビタミンEは、ビタミンの中でも、特に活性酸素の中和に効果のある抗酸化ビタミンです。ビタミンEだけでも効果はありますが、ビタミンCとビタミンAを組み合わせることによって、より抗酸化力を高めあう特徴があります。

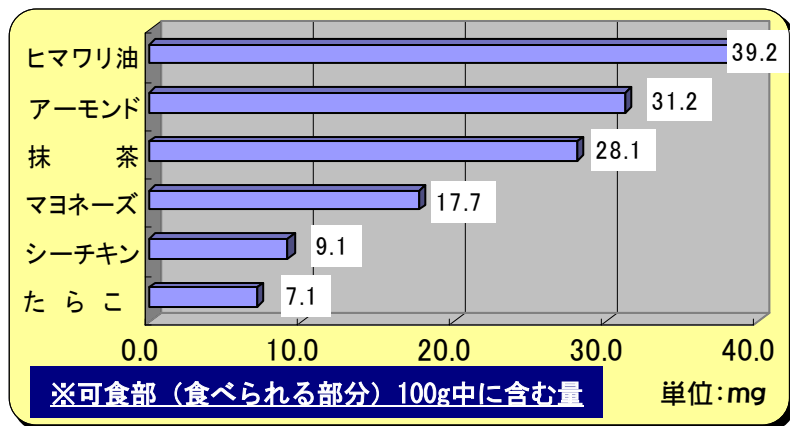
このため、この3つビタミンは「ビタミン御三家」と呼ばれています。具体的には、CはEの抗酸化作用を高め、EはAの酸化を防ぎ、AはEとCを長持ちさせる働きがあります。できるだけ、この3つのビタミンを一緒に摂取することが理想です。

【 ビタミンEが不足してしまうと・・・ 】

ビタミンEが不足すると、肝臓などの能力低下、頭痛や腰痛にはじまり、自律神経失調症、肩こり、動悸・息切れ、生殖機能の低下、さらには老化を招きます。過酸化物質の生成が防止できず、「動脈硬化」や「生活習慣病」なども招くとされています。

また、ビタミンEが不足で血行が悪くなります。これが原因で冷え性や肌シミ、小じわなどができます。逆にビタミンを摂取すると、ある程度これらを防止することができます。

【 ビタミンEの主な食品 】



ビタミンEの多い食品は、上記の食品のほか「ウナギ」、「ピーナッツ」、「カボチャ」などがあります。成人1日あたりの所要量は ◆男性 10mg ◆女性 8 mg を目安に、摂取を心がけましょう。

