

【 ビタミンAは免疫細胞の働きを活性化します 】

ビタミンAは皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫細胞の働きを活性化する働きがあります。これによってウイルスや細菌の進入を防ぎ、**がんの誘発因子や活性酸素の害を抑制する効果**を発揮します。

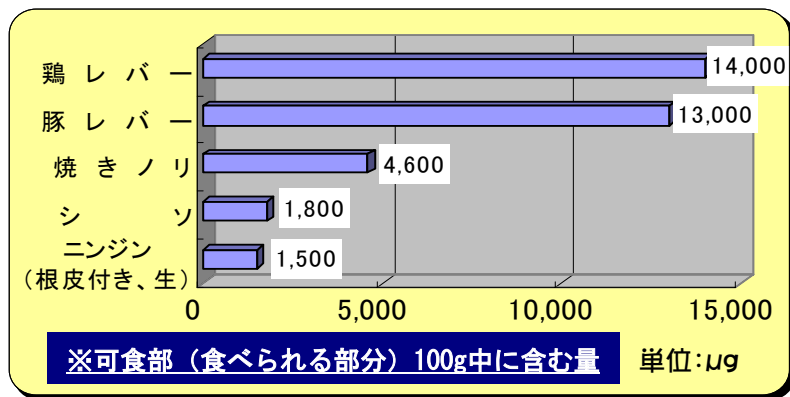
また、目の角膜の保水と健康を維持したり、光の明暗や色を感知するのにも、ビタミンAは欠かせません。

【 ビタミンAは2種類あります 】

ビタミンAは2種類あり、1つは動物性食品に含まれ、そのままビタミンAとして働く「**レチノール**」があります。これは摂取しすぎると、頭痛や発疹、疲労感などの過剰症がでるので注意が必要です。

もう1つは、β-カロテンに代表される緑黄色野菜に多く含まれる「**カロテン**」で、体内で変化してビタミンAになります。この「カロテン」は「レチノール」とは違い、過剰症はなく、残りは抗酸化物質として働きます。

【 ビタミンAの多い食品 】



ビタミンAの多い食品は、上記の食品のほか「**ウナギ**」、「**マーガリン**」、「**アシタバ**」などがあります。 摂り過ぎに注意しなければならない「**レチノール**」は、成人1日あたり **◆男性 600μg ◆女性 540 μg (成人1,500 μg上限)** を目安に摂取を心がけましょう。

※1g=1,000,000μg

