

## ❖ まず、ビタミンについて知っておこう！

ビタミンは五大栄養素の一つで、体の機能を維持する微量栄養素です。炭水化物、たんぱく質、脂質が体内でエネルギーに変わる時や、筋肉や皮膚など体の構成成分が変わる時に、**転換の手助け**をします。ビタミンは原則的に**体内でつくることができない栄養素**で、一般的には**13種類**の化合物が**ビタミン**と呼ばれています。ビタミンは、水に溶ける**水溶性ビタミン**と水に溶けない**脂溶性ビタミン**に分類されます。



水溶性ビタミンは過剰に摂取しても体外に排出されやすく、脂溶性ビタミンは過剰に摂取すると体内に蓄積される可能性があります。

## ❖ ビタミンAってどんなもの？

ビタミンAは**脂溶性のビタミン**で、**目や粘膜を正常に保つ働き**があります。ビタミンAが不足すると、**肌が荒れたり、粘膜の抵抗力が減り風邪などの感染症にかかりやすくなる**と言われていいます。また、ビタミンAの不足は**夜盲症**の原因の一つと言われていいます。



## ❖ サプリメント摂取はココに注意

一般的にビタミンAは「**レチノール**」を指します。レチノールは動物性食品に存在します。また、緑黄色野菜などに含まれる「**カロテン**」は、体内でビタミンAに変化することが知られています。レチノールを摂りすぎた場合には、**頭痛、めまい、吐き気、嘔吐などの中毒症状（過剰症）**をおこすことがあります。一方、カロテンはビタミンAへの変換が体内で調節されているため、**過剰摂取の心配はない**と言われています。食事から十分な量のビタミンAが取れないときには、カロテンを適量摂るとよいでしょう。

