

「NST通信」

Vol. 6

テーマ 脂溶性ビタミン

脂溶性ビタミンの吸収

油に溶けやすく、一緒に食べると効率的に補給可能！



脂溶性ビタミン：A,D,E,K

脂溶性ビタミンの排泄

脂溶性ビタミンは体内で蓄積が可能！

※過剰な摂取、サプリメントは過剰症のリスクがあるため注意

脂溶性ビタミンの種類と働き

ビタミンA	目の健康維持に働く、免疫力の増強する 過剰症：頭痛、肝臓障害、骨折のリスク 欠乏症：夜盲症、免疫低下	
多く含む食材：	レバー、魚介類、緑黄色野菜	
料理メモ	：ピーマンの肉詰め(ひき肉にレバーを混ぜるのもおすすめ！)	
ビタミンD	カルシウムの吸収UP、筋力を維持する 過剰症：腎機能障害、高カルシウム血症 欠乏症：骨軟化症、骨粗鬆症	
多く含む食材：	鮭、イワシなどの魚やきのこ類	
料理メモ	：きのこたっぷり鮭のホイル焼き	
ビタミンE	血流を改善し、細胞の老化を予防する 過剰症：冠動脈疾患のリスク 欠乏症：溶血性貧血	
多く含む食材：	ピーナッツやアーモンドなどの木の実、植物油	
料理メモ	：アーモンドとかぼちゃのサラダ	
ビタミンK	血液を凝固させる、骨の維持に関与する 過剰症：抗血液凝固剤内服の方は注意 欠乏症：出血しやすくなる、骨粗鬆症	
多く含む食材：	納豆、海藻、緑黄色野菜	
料理メモ	：ほうれん草の納豆和え(ごま油で風味をつけるのもおすすめ！)	