

「ビタミン」

春は、紫外線が気になったり、体調管理に気を付ける季節かと思えます

体調管理のためにビタミンを意識しては、いかがでしょうか？

ビタミンは、エネルギーを持っていませんが、体の機能をつかさどる重要な栄養素です

今回は、ビタミンのうんちくと摂取のコツをお伝えします

【ビタミンの由来】

ビタミンとは、ラテン語で「Vita(ビタ)」(生命)と「amine(アミン)」(窒素を含むある種の物質の総称)を組み合わせた言葉です

1912年にビタミンAが発見されてから、似たような物質がどんどん見つかります

「Vitamine」は、発見された順にアルファベットがついていますが、その後、発見した物質が必ず窒素を含んでいないことがわかりました

そのため、「vitamine」の「e」を外して、「vitamin」になりました

ビタミン(必須ビタミン13種類)は、現在、A、B、C、D、E、Kの種類があります
アルファベット順につけていたのですが、ビタミンKのみ、血液凝固「koagulation」という意味のドイツ語の頭文字がつけられました

え。そうなの？って感じですが、。ビタミンの名前の由来は、調べると深いので興味があったら調べてみてください

ビタミンの発見で、栄養素の欠乏が病気を引き起こし、栄養素を補給することで治療もしくは予防できることがわかりました

【ビタミンを取るコツ】

健康管理には、重要な栄養素となります。
ビタミンも意識した食生活にしましょう！

ビタミンB、Cは、水溶性ビタミンなので体に蓄えることはできません

毎日、果物や野菜から摂取していきましょう

サプリメントを飲まれている方は、容量を守って毎日摂取しましょう

果物は、1日200g 野菜は1日350gが目分量です！

ビタミンA、D、E、Kは、脂溶性ビタミンのため体に蓄えられます

食品からの過剰摂取は、考えにくいとされています

魚や肉に含まれるので、たんぱく質を毎食摂取するとよいでしょう

1食あたりの目分量は、60g～80gです！

