

水溶性のビタミンの種類

「ビタミンB1」

体内で糖質がエネルギーに変わるのを助けます。(不足すると疲れやすくなり、イライラします)

植物性食物：玄米、そば、小麦の全粒粉、大豆、カシューナッツ、まいたけ等

動物性食物：豚モモ肉、豚ヒレ肉、うなぎ、タラコ等

「ビタミンB2」

脂質、糖質、タンパク質を分解してエネルギーに変える酵素を助けたり、成長の促進、皮膚髪、爪等の細胞の再生を助けます。

植物性食物：納豆、まいたけ、モロヘイヤ、豆苗等

動物性食物：レバー、うなぎ、サバ、卵等

「ナイアシン」お酒を飲む人や二日酔いにいい

糖質、脂質からエネルギーを生産するのに重要な働きをします。

植物性食物：ピーナッツ、アーモンド、エリンギ、平茸、まいたけ等

動物性食物：レバー、カツオ、マグロ、ムロアジ、サバ等

「ビタミンB6」アレルギー症状の緩和

アミノ酸を体に必要なたんぱく質再合成することを助けます。また、脂質の代謝を助け、脂肪が肝臓に蓄積しないようにします。

※脂肪肝予防のために抗生物質等を飲んでいる人は医師に相談

植物性食物：にんにく、ししとうがらし、赤ピーマン、モロヘイヤ、サツマイモ、西洋かぼちゃ、バナナ等

動物性食物：牛レバー、牛ヒレ肉、鶏ささみ、マグロの赤身、カツオ等

「ビタミンB12」不足すると悪性貧血や神経障害の原因

洋酸とともに赤血球を作るサポートをします。また、脳を正常に機能させ、神経細胞内の材料を作ったり修復したりして神経系も正常に機能させる働きをします。

植物性食物：焼き海苔、青のり

動物性食物：レバー、カキ、サンマ、イワシの丸干し、サバ、スジコ、アサリ、シジミ、ホタテ等

「葉酸」妊婦さんや授乳中のお母さんに必要

ビタミンB12と共に赤血球を作るサポートをします。タンパク質、細胞を新しく作るための重要な役割もします。

植物性食物：菜の花、ほうれん草、モロヘイヤ、枝豆等

動物性食物：レバー等

「パントテン酸」ストレスに負けない体を作るのに欠かせない

コエンザイムAという補酵素の成分として、3大栄養素からエネルギーを作るときに重要な働きをします。善玉コレステロールを増やすことや、ホルモン、免疫抗体、細胞の合成にかかわっています。

植物性食物：納豆、干し椎茸等

動物性食物：レバー、コモチカレイ、ニジマス、イクラ、からし明太子、卵等

「ビオチン」白髪、薄毛、脱毛、アトピー性皮膚炎の改善に期待

3大栄養素がエネルギーに変わるときのサポートをします。

植物性食物：大豆、納豆、アーモンド、落花生、玄米等

動物性食物：レバー、卵等

「ビタミンC」がん、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中の予防

タンパク質であるコラーゲンの合成に関与し、骨や皮膚の健康を助けます。鉄分の体内への吸収を助けたり、老化の原因である活性酸素を除去します。

植物性食物：菜の花、赤ピーマン、ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、じゃがいも、レモン、ネーブルオレンジ、柿、いちご等

脂溶性ビタミンの種類

「ビタミンA」発がん予防、体内の活性酸素を除去、老化防止

喉、鼻、皮膚、消化官などの粘膜、目の健康を保ちます。

植物性食物：モロヘイヤ、人参、あしたば、ほうれん草、西洋かぼちゃ等

動物性食物：レバー、うなぎ、ギンダラ、ホタルイカ等

「ビタミンD」不足するとクル病、骨粗しょう症を起こしやすくなる

カルシウムとリンの吸収を促進し、骨を作るサポートをします。また、神経伝達や筋肉運動などに重要な役割を果たす血中カルシウム濃度を調整します。

植物性食物：きくらげ、本しめじ、干し椎茸等

動物性食物：さけ、サンマ、いわしの丸干し、イサキ、チリメンジャコ、イクラ等

「ビタミンE」動脈硬化を予防し血液をさらさらにする

体内の活性酸素を除去し老化を防ぎます。

※ビタミンCの多い物と一緒にとると老化防止作用が上がります。

植物性食物：アーモンド、ひまわり油、綿実油、モロヘイヤ、西洋かぼちゃ、赤ピーマン等

動物性食物：サーモン、うなぎ、油漬けのツナ缶等

「ビタミンK」

止血や骨を作るサポートをします。

植物性食物：納豆、モロヘイヤ、豆苗、あしたば、蕪の葉、丘ひじき、春菊、抹茶、カットわかめ(乾燥)等

多量ミネラルの種類

「ナトリウム」過剰に摂取が慢性になると高血圧、動脈硬化などの血管疾患にかかりやすい。胃がんのリスクも高まる。

カリウムと協力して細胞液の浸透圧を一定に保ち、体内の水分を調整し夏バテや熱中症を予防。

多く含む食品：食塩、みそ、醤油などの調味料、梅干しなどの漬物、塩昆布などの塩蔵品、インスタント麺などの加工食品全般

「カリウム」

水に溶けやすいので、調理の際は煮汁も食べられる料理にすると効率よく摂取出来ます。

植物性食物：ほうれん草、にら、大豆、大豆製品、インゲン豆、里芋、やまのいも、さつまいも、モロヘイヤ、アボカド、エリンギ、ひじき、昆布など

動物性食物：カツオ、サワラなど

「カルシウム」人体に最も多く存在するミネラル

骨や歯を作る、神経の興奮を和らげる、心臓を規則正しく拍動させるサポートをする、血液の凝固を早めるなど様々な働きがある。

植物性食物：大豆製品、モロヘイヤ、小松菜、ひじきなど

動物性食物：牛乳、乳製品、シシヤモ、干しエビなど

「マグネシウム」不足しがちなミネラルなので積極的にとりましょう

300種類以上の酵素の働きをサポートします。筋肉の収縮、血管の拡張、神経の興奮の抑制などを助けます。

植物性食物：大豆、大豆製品、ほうれん草、アーモンド、カシューナッツ、玄米、そば、ひじきなど

動物性食物：干しエビ、イワシの丸干し、アサリなど

「リン」

脂肪や糖質をエネルギーに変えるのを促進します。

植物性食物：玄米、そば（乾麺）など

動物性食物：レバー、キンメダイ、シシヤモ、イワシの丸干し、乳製品など

「硫黄」糖質や脂質の代謝もサポート 有害なミネラルが残るのを防ぐ

軟骨、骨、腱の材料となり、皮膚、爪、髪を健やかに保つ働きをします。

植物性食物：大豆、玉葱、にんにく、ねぎなど

動物性食物：肉類、卵、牛乳など

「塩素」胃を酸性にして食べ物を殺菌 体液の浸透圧の調整

胃液の消化酵素を活性化して消化を助けます。

多く含む食品：食塩、みそ、醤油などの調味料、塩蔵品、スナック菓子、水道水など

微量ミネラルの種類

「鉄」不足すると貧血になり酸素が全身に供給されず疲れやすくなる

赤血球のヘモグロビンの材料になり、体内に酸素を届けるサポートをします。

植物性食物：納豆、がんもどき、小松菜、ほうれん草、青のり、ひじき、菜の花等

動物性食物：レバー、アサリ、シジミ、カツオ等

「亜鉛」

多くの酵素の材料になります。味を感じる細胞の味蕾を作るサポートをします。

植物性食物：油揚げ、納豆等

動物性食物：豚レバー、牛肩肉(赤身部分)、カキ、ウナギ、からすみ等

「銅」骨や血管壁を強くし、貧血を予防

多くの酵素の材料になり、鉄の吸収力アップを助けます。

植物性食物：乾燥そら豆、カシューナッツ、くるみ等

動物性食物：レバー、タコ、シャコ、ホタルイカ等

「マンガン」疲労回復や血糖値の上昇を和らげる働きも期待

3大栄養素がエネルギーに変わるときにかかわる酵素をサポートします。

植物性食物：小麦の全粒粉、玄米、大豆、大豆製品等

動物性食物：シジミ、カキ等

「ヨウ素」甲状腺ホルモンを作る材料です

成長期の発育促進に役立ち、基礎代謝を高めます。

植物性食物：昆布、わかめ、のり、ひじき等

動物性食物：イワシ、サバ、カツオ、ブリ等

「セレン セレニウム」老化防止、(がん,心筋梗塞,脳卒中)の予防

ビタミンE、ビタミンCと合わせて食べると働きがよくなるので、野菜と炒め物にして食べるのがお勧め。

動物性食物：タラコ、カツオ、マグロ、動物の内臓等

「クロム」血糖値を正常に保つ働き

糖質、脂質がエネルギーに変わることを促します。

植物性食物：ひじき、青のり、刻み昆布等の海藻類等

「モリブデン」最近の調査で、がんの発生率との関係性

体内で作られたくない物を、体外に排出する尿酸に変える酵素を助けます。

植物性食物：大豆、納豆等

動物性食物：レバー、牛乳、乳製品等

「コバルト」

ビタミンB12の構成成分。造血作用を助け、赤血球などを作るのを促進します。

植物性食物：納豆、大豆モヤシ

動物性食物：牛レバー、ウナギの肝、アサリ等

食物繊維

食物繊維は以前栄養素として評価されていませんでしたが、最近の研究で腸内細菌により分解、発酵されることでエネルギーにもなるほか、体にとってさまざまなメリットがあることが分かってきました。

水溶性食物繊維 糖尿病、高血圧、高脂血症、動脈硬化の予防

「ペクチン」 りんご、オレンジ、いちご、なし、キウイ、もも、かぼちゃ、き
やべつ、じゃがいも、さつまいも

「アルギン酸」 昆布、わかめ、めかぶ、もずく、ひじき

「ラミナリン」 昆布、わかめ

「フコイダン」 昆布、わかめ、もずく、寒天

「グルコマンナン」 こんにゃく、ゆりね

「コンドロイチン硫酸」 フカヒレ、海藻類

「難消化性デキストリン」

「ポリデキストロース」

不溶性食物繊維 腸の動きを活発にし、腸に関する病気や便秘を予防

「セルロース」 ごぼう、小麦、玄米、大豆、ライ麦のパン、さつまいも

「ヘミセルロース」 穀類、野菜、豆類、海藻類

「ペクチン」 野菜、未熟果実

「リグニン」 いちご、ラズベリー、なし、豆類、ココア

「イネリン」 にんにく、にら、ごぼう、ゆりね、きくいも

「 β -グルカン」 きのこと、酵母

「キチン キトサン」 エビ、カニ、シャコの殻、まつたけ、しいたけ、なめこ、
カマンベールチーズ

機能性栄養素

6 大栄養素のほかにも、健康の維持、増進に欠かせない栄養素（機能性成分）であり、近年盛んに研究されています。

ポリフェノール 抗酸化作用が期待

「アントシアニン」視力の回復、肝機能の改善、細胞膜の保護、生活習慣病の改善
含む食品：ブルーベリー、ぶどう、赤しそ、なす等

「カテキン」がん予防、殺菌効果、虫歯予防、口臭予防、血圧の安定などの効果に期待
含む食品：緑茶、煎茶、番茶、ほうじ茶等

「ルチン」血管強化、血圧の低下、老化防止、がん予防などに効果が期待
含む食品：そば、オレンジ、レモン等

「クルクミン」肝機能の改善、胆汁の分泌促進、生活習慣病予防などに効果が期待
含む食品：ターメリック（ウコン）

「大豆イソフラボン」冷え症、更年期障害の改善、骨粗しょう症予防などに効果が期待
含む食品：大豆、大豆製品

「ショウガオール」胃液の分泌促進、殺菌作用などに効果が期待
含む食品：しょうが

カテノイド 抗酸化作用があり、老化防止、がん予防に効果

「β-カロテン」老化防止、がん予防、紫外線によるトラブルの改善などに効果が期待
含む食品：緑黄色野菜

「リコピン」β-カロテンの2倍の抗酸化力
含む食品：トマト、すいか等

「カプサイシン」脂肪の燃焼、エネルギー消費の促進、肥満予防、食欲増進、血行促進などに効果が期待
含む食品：唐辛子、ピーマン、ししとうがらし等

硫黄化合物類 抗菌作用、抗がん作用、抗酸化作用があると言われている

「硫化アリル」殺菌効果、がん予防、血栓予防、食中毒予防などに効果が期待

含む食品：にんにく、にら、たまねぎ、ねぎ、らっきょう等

「アリシン」ビタミンB1の吸収促進

含む食品：にんにく

タンパク質類

「アスパラギン酸」アンモニアの排除などに効果が期待

含む食品：豆類、種実類等

「グルタミン酸」神経系の働きの向上、尿の排泄の促進などに効果が期待

含む食品：海藻、大豆、ピーナッツ等

その他

「フコイダン」血中コレステロールの低下などに効果が期待

含む食品：海藻類等

「セサミン」血中コレステロールの低下、肝機能の改善、更年期障害の改善などに効果が期待

含む食品：ごま

「ナットウキナーゼ」血栓を溶かす強い作用があると期待

含む食品：納豆

「ムチン」胃の粘膜を保護し、肝臓や腎臓の機能を高めることなどが期待

含む食品：やまのいも、里芋、オクラ、なめこ等