



栄養だより



平成 28 年 12 月 No. 258

由良病院 栄養科

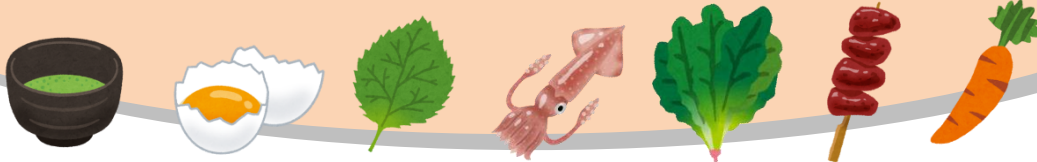
今年もいよいよ残りわずかとなりました。皆様ご容態はいかがでしょう。



今回のテーマは「ビタミンA」です。



ビタミンAは、脂溶性のビタミンの一種で、動物性食品に含まれるレチノールや植物性食品（緑黄色野菜）多くに含まれるβ-カロテンなどの総称をいいます。目の健康維持や皮膚・粘膜の免疫力の向上・抗酸化作用などに関与しています。



不足すると・・・



ビタミンAは、網膜で光を感じる物質、ロドプシンを作るときに必要な栄養素です。不足すると、ロドプシンが上手く作れなくなるため、夕方から夜の暗がりでは物がよく見えない、**夜盲症**になる恐れがあります。

また、ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保つためにも必要で、不足すると、**目が乾く、肌が乾燥する、消化器官の粘膜が傷つき下痢になる**こともあります。呼吸器に細菌やウイルスが侵入しやすくなることで**風邪**もひきやすくなります。



摂り過ぎると・・・



動物性食品に含まれるレチノールは摂り過ぎると肝臓に蓄積され、**頭痛、吐き気、疲労感、骨の弱化**などを引き起こします。一方、植物性食品に含まれるβ-カロテンは体内で必要な量だけレチノールに変換されるため、摂り過ぎの心配はありません。色の鮮やかな野菜や果物ほどより多くのβ-カロテン含まれていると言われています。

