



栄養だより



平成 29 年 2 月 No. 260

由良病院 栄養科

まだまだ厳しい寒さが続いております。皆様ご容態はいかがでしょう。



今回のテーマは「ビタミンE」です。



ビタミンEは脂溶性ビタミンの1つで強い抗酸化作用を持っており、活性酸素から体を守る働きがあります。血管や肌、細胞などの老化を防ぎ、血行を促進するなど生活習慣病の予防や美容にも効果があると言われています。



ビタミンEの働き

生活習慣病の中でも、血管が老化し血流が悪化する**動脈硬化**は、**高血圧**や**心筋梗塞**、**脳卒中**といった様々な病気を引き起こします。ビタミンEは強力な**抗酸化作用**によって血液中のコレステロールや脂肪の酸化を防いだり、血管のしなやか



さを保つ働きがあるため、動脈硬化の予防に役立ちます。また、血管の収縮を促す神経伝達物質の生成を抑えて毛細血管を広げる働きがあり、血流を改善する効果が期待でき、心筋梗塞や脳卒中の予防にも役立つと言われています。



ビタミンEの血流改善効果により、末梢血管の血行障害が原因と考えられる**肩こり**、**腰痛**、**冷え性**、**頭痛**などの症状の改善にもつながります。また、



全身の血流がよくなることで細胞の新陳代謝も活発になり、**乾燥肌の改善**や肌の**ハリ・ツヤ**がよくなるといった効果も期待できます。さらに、ビタミンEには、紫外線から肌を守る働きもあります。



ビタミンEは脂溶性のビタミンなので体内に蓄積されますが、普段の食事では過剰に摂取することほとんどありません。

