

豆知識 7月ビタミンの働き

炭水化物の摂り過ぎは脂肪を貯め込むだけでなく、動脈硬化や糖尿病の要因にもなり、タンパク質が不足すると骨粗鬆症や免疫力低下などの原因にもなってしまいます。そこで今回はこれらの症状と「ビタミン」との関係性を取り上げてみたいと思います。

動脈硬化を起こす原因のひとつがLDL(悪玉)コレステロールの酸化、この酸化を防いでくれるのがビタミンCとビタミンE

ビタミンEは細胞膜内で活性酸素と結びついてLDLコレステロールの酸化を防ぐことができるのですが、活性酸素と結ばれるとその機能はなくなってしまい、酸化の防止が出来なくなってしまいます。

ここでビタミンCは、そんな状態のビタミンEを復活させ、もう一度酸化を防ぐことが出来るようにしてくれます。

ビタミンE・Cをしっかり摂取、LDLコレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化が起きる原因のひとつを減らしていきましょう。



カルシウム不足でインスリンが正常に分泌されなくなるのも糖尿病へのリスクのひとつ、インスリンの正常分泌に必要なカルシウムの吸収をよくするのがビタミンD

血液中にブドウ糖があふれて血糖値が高い状態が慢性化してしまうのが糖尿病。血糖値を抑えるインスリンが正常に分泌されれば糖尿病へのリスクも軽減します。そのインスリンの分泌に欠かせないのがカルシウム。そして食事で摂取したカルシウムの吸収をよくするのがビタミンD。

ですからカルシウムをビタミンDと一緒に摂取することは、インスリンの分泌を正常にし、糖尿病へのリスクを抑える。ということがいえます。(ビタミンDもインスリンの分泌に関与しているという研究報告も挙がっています)

カルシウムとビタミンDの摂取で、糖尿病へのリスクを減らしていきましょう。カルシウムの吸収がよくなれば骨粗鬆症への予防も期待できます。まさに一石二鳥です。



ビタミンD が多く含まれる食べもの。しらす干し(半乾燥いわし(丸干)など魚類

免疫細胞の材料となるタンパク質(アミノ酸)、ビタミンB6がタンパク質の分解・再合成に免疫細胞の活性に関与するのはビタミンEとビタミンC

病原菌と闘う免疫細胞はタンパク質(アミノ酸)から作られています。食事で摂取したタンパク質は、アミノ酸に分解され別のアミノ酸に組み替えられて免疫細胞になります。この組み換え時に活躍するのがビタミンB6。そして、これらの免疫細胞の機能強化、体内に入り込んだウイルスや病原菌などの排除に深く関与しているのがビタミンCやビタミンEです。タンパク質を多く含む食べ物を食べる時は、ビタミンB6・CとEも一緒に摂って免疫力を高めていきましょう。



脂溶性ビタミンと水溶性ビタミン

脂溶性ビタミンD・Eは体内での貯蔵性には優れていますが、過剰に取りすぎると健康被害を引き起こす恐れもあるので注意が必要です。

これに対し水溶性ビタミンC・B6は、過剰摂取したとしても余剰分は尿として排出されるためあまり心配はいりません。しかし、水溶性ビタミンは水や熱に弱く、栄養分も失われやすく、貯蔵性はあまりよくないです。新鮮なうちに食べるとか、調理法に工夫をすとかの配慮が必要になります。

以上のことも含めてビタミンの持つ力を最大限に生かせる食事を心がけていきましょう。