



ビタミンAの働きで免疫力アップ!

穏やかで過ごしやすいこの季節。夏の疲れが残っていることが多く、体調を崩しやすい時期でもあります。そこで今回は、粘膜を強くし免疫力を高める栄養素のひとつ、「ビタミンA」についてご紹介します。

ビタミンAの種類

ビタミンAはレチノールとも呼ばれ、主に動物性食品に含まれます。一方、体内で必要に応じてビタミンAへ変換される物質は総称してプロビタミンA(ビタミンAの前駆体)と呼ばれ、代表的なものとしてβカロテンがあります。

プロビタミンAは主に植物性食品に含まれます。ビタミンAは、身体への吸収率が80〜90%と高い反面、多く摂りすぎると体内に蓄積され、頭痛や吐き気嘔吐などの過剰症を引き起こす可能性があり注意が必要です。その点、βカロテンなどのプロビタミンAは必要な分だけビタミンAに変化するため過剰摂取の心配はほとんどありません。

粘膜強化や美容に！ ビタミンAの効能

ビタミンAは、様々な粘膜を健康に保つほか、抗酸化作用により体内の酸化を防ぐ働きをします。主な効果・効能は次のとおりです。

① 眼の健康維持

角膜や網膜の細胞、粘膜を正常に保ち、眼精疲労・ドライアイを予防します。



② 粘膜や皮膚の健康維持

皮膚やのど、鼻・消化器官などの粘膜を正常に保つことで、感染症を防ぎます。また、

肌の乾燥を防いだり、新陳代謝を促す働きがあるとされています。美容液などにも、ビタミンAが配合されたものが市販されています。

③ 動脈硬化の予防

プロビタミンAであるβカロテンは、血液中のコレステロールの酸化を抑制することで、動脈硬化を予防します。

④ がんの予防

体内の有害な活性酸素を除去することで、がんの予防に効果があるとして、近年、注目を集めています。

より効果的に摂取するには

ビタミンAを効果的に摂取できる食品の代表例をご紹介します。

ビタミンAを摂りやすい食品の一例

動物性食品	植物性食品
レバー	にんじん
うなぎ	ほうれん草
あなご	春菊
卵黄	小松菜
バター	ブロッコリー
プロセスチーズ	トマト
牛乳	スイートコーン



出張セミナー報告

第162回 2016年6月21日
・地区/静岡県牧之原市堀之内
・名称/堀之内町内会
・内容/薬剤師 中島
「薬との上手な付き合い方」



第163回 2016年6月30日
・地区/静岡県牧之原市波津
・名称/波津第3ブロックほほえみ会
・内容/薬剤師 生駒
「薬との上手な付き合い方」



第164回 2016年7月8日
・地区/静岡県島田市川根
・名称/島田市身体障害者福祉会
・内容/薬剤師 村田
「薬の上手な使い方」
栄養士 久保田
「骨を丈夫にしよう」



第165回 2016年7月8日
・地区/静岡県牧之原市大沢
・名称/第2こつみ作業所
・内容/栄養士 枝村・岡田
「骨を丈夫にしよう」



第166回 2016年7月13日
・地区/静岡県牧之原市萩間
・名称/東萩間 笑和クラブ
・内容/薬剤師 小林
「お薬と食べ物の飲み合わせ」



第167回 2016年7月22日
・地区/静岡県牧之原市萩間
・名称/東萩間いきいきサロン東
・内容/薬剤師 小林
「お薬と食べ物の飲み合わせ」



第168回 2016年7月25日 第170回 2016年7月27日
第169回 2016年7月26日 第171回 2016年7月29日
・地区/静岡県島田市家山
・名称/生きいきクラブ さくら
・内容/薬剤師 瀧野(第168-171回)
杉森(第169回)
村田(第170回)
「お薬との上手な付き合い方」
栄養士 久保田(第168回)
高橋(第169回)
石田(第170回)
高橋(第171回)
「骨を丈夫にしよう」



第170回 2016年7月27日 第171回 2016年7月29日
・名称/生きいきクラブ さくら
▲第168回 ▲第169回 ▲第170回 ▲第171回



第172回 2016年8月5日
・地区/静岡県牧之原市静波
・名称/静波ふれあいサロン
・内容/薬剤師 石川
「お薬との上手な付き合い方」
栄養士 久保田
「骨を丈夫にしよう」



第173回 2016年8月10日
・地区/静岡県牧之原市豊岡
・名称/生きいきサロン豊岡
・内容/薬剤師 生駒
「お薬との上手な付き合い方」
栄養士 石田
「骨を丈夫にしよう」



第174回 2016年8月24日
・地区/静岡県牧之原市坂部
・名称/坂部第一町内会(老人会)
・内容/薬剤師 諏訪
「お薬との上手な付き合い方」
栄養士 枝村・岡田
「骨を丈夫にしよう」



第175回 2016年8月25日
・地区/静岡県牧之原市笠名
・名称/ふれあいいきいきサロン笠名
・内容/薬剤師 池田
「お薬との上手な付き合い方」
栄養士 高橋
「骨を丈夫にしよう」



ビタミンAは油によく溶ける性質を持つため、油で炒める・オイルドレッシングをかける・ゴマや牛乳などの油脂分を含む食材と併せて食べるなどすると、吸収率が上昇するとされています。ただし、高温になると栄養が壊れてしまうこともあるので、短時間で調理しましょう。

からだの中からキレイに。そしてお肌のケアも忘れずに。

SHISEIDO
ドゥーエ(クリーム・化粧水・乳液)
しっとりとしたお肌を保つ「化粧水」。
肌のバリア機能を助け、しっとりとした肌感とうるおいを保つ「乳液」。かさついたお肌をしっとり保湿する「クリーム」。お肌の質感に合わせてバランスよくご使用ください。