

2. ビタミンの種類

現在、ビタミンとして知られている物質は 13 種類です。その溶解性の違いから脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンに分類されます。

脂溶性ビタミンは、ビタミン A、D、E、K の 4 種類です。油に溶けやすい性質のため、油と一緒に調理すると、身体に吸収されやすくなります。脂溶性ビタミンは体内で貯蔵され必要に応じて働くため欠乏はおこりにくい反面、長期間過剰に摂取すると嘔吐、頭痛などの過剰症をおこすものもあります。サプリメントなどを使用している方は注意が必要ですが、通常の食品から摂取している量では心配はほとんどないでしょう。

水溶性ビタミンは、ビタミン B₁、B₂、B₆、B₁₂、C、葉酸、ナイアシン、ビオチン、パントテン酸の 9 種類です。油には溶けにくく、水に溶けやすい性質のため、一度に大量に摂取しても身体に蓄積することができず、汗や尿などの水分と一緒に体外に排出されてしまいます。このため欠乏しやすい面がありますが、過剰摂取による影響はほとんどありません。

水溶性ビタミンは長時間の水洗いや加熱によるビタミンの損失に注意が必要です。また、毎食、一定量を食べ物から摂取する必要があります。

脂溶性ビタミン	ビタミン A、D、E、K
水溶性ビタミン	ビタミン B ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、葉酸、ナイアシン、ビオチン、パントテン酸