

しろひげ

White beard made of Milk

ビタミンは、炭水化物や脂質、たんぱく質のようにエネルギー源や体の構成成分にはなりませんが、これらの栄養素をエネルギーに変えたり、体の機能を動かしたりする大切な役割を持っています。また、血管や粘膜、皮膚、骨などの代謝を促し、健康な状態に保ちます。水溶性ビタミン9種類、脂溶性ビタミン4種類の13種類があり、それぞれに1日あたりの摂取量の基準値が設定されています。

ビタミンの働き

健康で活動的な暮らしを行うために / 13種類のビタミンとそれぞれの働き

脂溶性ビタミン4種と、水溶性ビタミン9種があります。それぞれが特有の働きをするので、それぞれ必要な量の摂取をしなければなりません。バランスよく摂取しましょう。

脂溶性ビタミン(4種類)

- ① ビタミンA**
視覚の正常化、成長および生殖作用、感染予防などの生理作用を持つ。
- ② ビタミンD**
カルシウムの吸収・利用、骨の石灰化などに関わる。
- ③ ビタミンE**
欠乏すると神経機能低下、筋無力症、不妊などが起こる。
- ④ ビタミンK**
血液凝固促進、骨の形成などに関わる。

水溶性ビタミン(9種類)

- ⑤ ビタミンB₁**
欠乏すると倦怠感、食欲不振などが起こる。
- ⑥ ビタミンB₂**
欠乏すると口内炎、眼球炎、脂漏性皮膚炎、成長障害などが起こる。
- ⑦ ナイアシン**
欠乏すると皮膚炎、下痢、成長障害などが起こる。
- ⑧ ビタミンB₆**
欠乏すると皮膚炎、食欲不振などが起こる。
- ⑨ ビタミンB₁₂**
神経機能の正常化およびヘモグロビン合成に関与する。欠乏により、悪性貧血、神経障害などが起こる。
- ⑩ 葉酸**
アミノ酸、たんぱく質の代謝に関わる。
- ⑪ パントテン酸**
糖、脂肪酸の代謝における酵素反応に広く関わる。欠乏すると皮膚炎、副腎障害、成長障害などが起こる。
- ⑫ ビオチン**
欠乏すると皮膚障害、結膜炎、食欲不振などが起こる。
- ⑬ ビタミンC**
酸化還元反応に関与、コラーゲンの生成と保持作用を持つ。



出典：日本食品標準成分表(八訂) 増補2023年をもとに作成

3食を摂取していても、潜在的にビタミンが不足している可能性も！

令和元年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)の結果を見る限り、例えば40～49歳の女性だと、ビタミンについてはA、D、B₁、B₂、B₆、葉酸、パントテン酸、Cの摂取量の中央値が「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)の推奨量または目安量を下回っています(※)。つまり、半数以上の人がビタミンが不足している可能性があることとなります。

手軽なサプリメントなどからビタミンを摂る人が増えましたが、まずは、できるだけ毎日の食事の中で、十分なビタミンを摂取するように心がけましょう。

※令和元年国民健康・栄養調査における栄養素等摂取量(40～49歳・女性)の中央値・日本人の食事摂取基準(2020年版)30～49歳の推奨量または目安量

牛乳や乳製品でも一部のビタミンの補給ができます！

牛乳には、カルシウムやたんぱく質はもちろんのこと、数種のビタミンが含まれています。ビタ

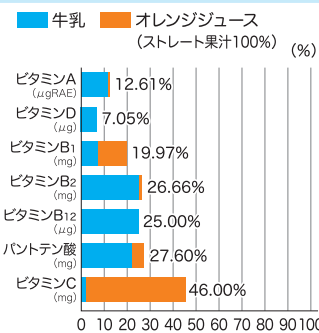
ビタミンC、A、Dを含む食品例

ビタミンC
野菜や果物を一緒に摂ることを心がけましょう。

ビタミンA
にんじんや、卵などに多く含まれます。

ビタミンD
牛乳にも少量含まれますが、きのこや魚などの食物からの摂取のほか、日光にあたることで皮膚でもある程度つくられます。

コップ1杯(200ml)で摂れるビタミンの充足率



オレンジジュースと牛乳をミックスすると、ビタミンCも摂れておすすめです。

18～29歳女性の1日あたりのビタミン摂取の必要量(推奨量または目安量)に対する充足率。

※文部科学省日本食品標準成分表2020年版(八訂)、厚生労働省日本人の食事摂取基準(2020年版)より算出。

参考文献：一般社団法人 Jミルクホームページ 第3回 ビタミン学 <https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/berohe000000e9so.html>、牛乳の栄養と機能 https://www.j-milk.jp/report/study/h4ogb4000000cpia-att/JMilk_FactBook_Eiyo_Kino.pdf をもとに作成

「しっかり朝ごはん」で脳も体もウェイクアップ

体温は上がったたり下がったりリズムを刻みますが、起床時の低体温の体にエネルギーを補給し、脳を活動させるのが朝食です。朝食にぜひ取り入れたい栄養素は、炭水化物、良質なたんぱく質、ビタミン類、食物繊維など。代謝に必要な**ビタミンB群と合わせるのがおすすめです。**

朝食を食べる習慣がない人は、牛乳1杯、バナナ1本から始めて少しずつ栄養バランスのよい朝ごはん習慣に近づけていきましょう。



朝食の欠食率の年次推移(20歳以上、性・年齢階級別) (%)

	平成19年		平成24年		令和元年	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
総数	14.7	10.5	14.2	9.7	14.3	10.2
20～29歳	28.6	24.9	29.5	22.1	27.9	18.1
30～39歳	30.2	16.3	25.8	14.8	27.1	22.4
40～49歳	17.9	12.8	19.6	12.1	28.5	17.1
50～59歳	11.8	9.7	13.1	9.2	22.0	14.4
60～69歳	7.4	5.1	7.9	6.5	9.6	6.8
70歳以上	3.4	3.8	3.9	3.6	3.4	4.5

厚生労働省の令和元年「国民健康・栄養調査結果」によると、朝食の欠食率は男性が14.3%、女性が10.2%となっています。年齢階級別にみると、男性は40代が最も高く28.5%、女性は30代で22.4%です。また、**朝食の欠食は性別を問わず、全体的に増加傾向が見られます。**

出典：厚生労働省平成19年・平成24年・令和元年「国民健康・栄養調査結果」

出典：一般社団法人 Jミルクホームページ、いい朝、ウェイクアップ <https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/hn0mvm00000005vie.html> をもとに作成

ビタミンは微量でも生命活動に必須の栄養素です！

ビタミンにはビタミンAやビタミンB群、ビタミンDなどよく耳にするものから、パントテン酸やビオチンなど馴染みの薄いものまで、全13種類あります。いずれも健康維持には欠かせない栄養素ですが、1日3食とも食べていても不足している可能性があります。体の機能を保つためにも牛乳や乳製品などをプラスして、効率よく補給してはいかがでしょうか。



子どもも大人も、**日本を牛乳で元気**に!

ミルクジャパンのあれこれミルク

牛乳を使った
お手軽レシピや
なるほど&おもしろ雑学
をご紹介します!



レシピ

水のかわりに **ミルク**で!!

ミルク天ぷら!



市販の天ぷら粉を
とく水を、牛乳に
替えてね。粉と牛乳は
1:1の割合がおすすめです。



衣の外側はカリッと揚がって、
かむとふんわり。牛乳の栄養も
しっかりプラスできて、体にもうれしい。

【ミルク天ぷら】

・天ぷらの具材……お好みで ・牛乳：粉……1：1の割合

雑学

牛乳でもっと美肌に!

ビタミンA

皮ふや粘膜などの表皮細胞を正常に保つ

カルシウム

ストレスからくる肌荒れを防ぐ

Beautiful!

ビタミンB₂

健康な皮ふや髪、つめをつくる

乳糖

腸内バランスを整えて肌荒れを防ぐ

牛乳のいろいろな栄養素は、美肌のために欠かせません。20代女性を対象に、4週間にわたり牛乳・乳製品をとった人ととらなかった人で、肌の自己評価を比べた調査では、とった人のほうがすべての項目で上まわったという報告も。美肌にミルク、おすすめです。

Copyright MILK JAPAN PROJECT CO.all rights reserved.

脳トレクイズ

中級問題

なぞなぞクイズ

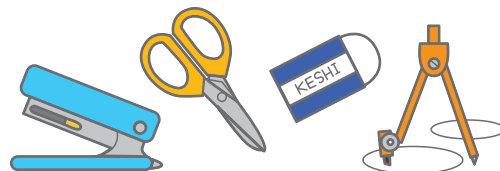
秋の味覚、桃、栗、柿のうち、マジシャンの小道具として向いていないのは?



上級問題

なぞなぞクイズ

文房具のバスケットボール大会。しかし、ぜんぜんボールを回されない文房具が……。それは?



解答

【中級問題】

〈答え〉栗 〈解説〉バスケットボールは、この機会に少し身体を動かしてみませんか。トボールはもちろんです。ハートやウーキー、水泳などスポーツで楽しむのも健康的な暮らしを維持するためには食事とともに適度なスポーツが大切です。バスケットボールはもちろんです。ハートやウーキー、水泳などスポーツで楽しむのも健康的な暮らしを維持するためには食事とともに適度なスポーツが大切です。

【上級問題】

〈答え〉定規 〈解説〉バスケットボール大会。しかし、ぜんぜんボールを回されない文房具が……。それは? 定規は、バスケットボール大会で使われる文房具ではありません。定規は、バスケットボール大会で使われる文房具ではありません。

明治の宅配

エピソード漫画 ⑤

実際にあった販売店スタッフとお客様とのエピソードを集めました。

タイトル 奥様の涙

©むらたさき



懐かし風景 写真館

2006年 (平成18年) 『神戸空港開港』

2006年2月16日、大阪国際空港、関西国際空港とあわせて関西三空港として知られる神戸空港が開港。都心部に隣接していることもあり、利便性が高い空港です。2030年を目処に国際線の就航が予定されており、新たな空の玄関口として期待が高まっています。



懐かしの宅配商品

美しいあした

肌の改善効果が確認されている乳酸菌(LB81)を使用し、さらに美肌効果に有効なコラーゲン、セラミドを配合した低脂肪タイプのヨーグルト。無理なく食べ切ることができる90gサイズで登場しました。



2006年発売「美しいあした」▲

「しろひげ」に関してのお問い合わせはこちら

明治の宅配
健康ケア新聞「しろひげ」編集部

shirohigephoto@meiji.com

※ご利用のアプリによって、右記二次元コードからメールできない場合がございます。

