

ホクット
クリニック

完璧活用 ビタミンBOOK

東京都済生会中央病院内科
鈴木吉彦



生活市場
主婦の友社

ポケット
クリニック

完璧活用
ビタミンBOOK

東京都済生会中央病院内科
鈴木吉彦

まんが・イラスト／広岡球志



生活市場
主婦の友社

はじめに

ビタミンを知らない人はいないでしょう。ビタミン剤はいうまでもなく、多くの健康食品などに添加されている栄養素です。では、ビタミンについてどれだけのことを知っているでしょうか。本書は、意外に知っているようで知らないビタミンについて、できるだけわかりやすく説明すると同時に、その実際的な活用方法を詳しく解説したものです。第1部ではストーリーまんがを楽しみながらビタミンの全体像がつかめるようになっていきます。第2部では、第1部を受けて、より詳しいビタミンのお話を展開してあります。もちろん、この本の一大特徴であるビタミンの活用方も、一目でわかる一覧表の形で紹介してあるので、健康的な食生活を送るための手引きの役割を果たすのではと自負しています。どうかフルに利用していただければ幸いです。

一九九一年四月

鈴木 吉彦

◆第1部◆〈へまんが構成〉

おおはやり

ビタミンクリニックは大流行!

——— ビタミンのたいせつさを再認識した中島部長 ———

9

◆第2部◆イラストと図表でくわしくわかる解説編

第1章

ビタミンについての基礎知識

89

ビタミンとは何か? 90

「ビタミン」という名前がつけられた理由 91

ビタミンは、現在13種類あります 92

「ビタミン」のような「ビタミン」もあります 94

ビタミンは「脂溶性」と「水溶性」の二つに大別できます 95

各ビタミンによって、「微量」の意味が変わってきます 96

栄養素としてのビタミン——— ビタミンの生理作用 ——— 97

クスリとしてのビタミン——— ビタミンの薬理作用 ——— 98

ビタミンが人間に与える影響を示す「量」にもいろいろ種類があります 99

第2章

目と肌のビタミンA

ビタミンAとは、レチノールのことです	102
目と肌、粘膜のビタミン——ビタミンAの働き	103
ビタミンAを多く含む食品	104
ビタミンAが不足すると、こんな症状が出ます	105
ビタミンAは一日にどのくらいの量をとる必要があるのでしょうか	107
ビタミンAは、とりすぎにも注意が必要です	108
ビタミンAをしようすことと調理のコツ	109
ビタミンAやβ-カロチンは、ガン予防に大きな働きをします	110

第3章

お互いに協力し合って 代謝に重要な働きをする ビタミンB群

ビタミンB群は大家族。由来もさまざまです	112
ビタミンB群は、協力して働きます	113
脚気の治療で発見されたビタミンB ₁ は、糖質の代謝と神経の調整にかかわっています	114
ビタミンB ₁ 不足は、夏バテとまちがいやすい欠乏症を引き起こします	115
こんな生活をつづけている人はB ₁ 不足になりかねません	116
ビタミンB ₁ は一日にどのくらいの量をとる必要があるのでしょうか	117