

ビタミンは、体の働きをスムーズにする栄養素です。

たんぱく質など他のエネルギー源をじゅうぶんに活用し、体の代謝をスムーズに行なうことで、体の発育や成長、また体を健康に保つことなどに役立っています。

ビタミンのほとんどは人間の体内で作ることができないので、必要なビタミンをバランスよく取れるような食事を心がけましょう。

		不足したときの症状	多く含む食品
ビ タ ミ ン	A	夜盲症、目や皮膚の乾燥	牛乳、カボチャ、人参
	B ₁	脚気、筋力の低下	豚肉、大豆、ウナギ
	B ₂	口内炎、皮膚の炎症	レバー、納豆
	B ₆	貧血、皮膚炎	マグロ、ピスタチオ
	C	貧血、免疫力低下、頭痛	パセリ、ブロッコリー、イチゴ、芋類
	E	貧血、運動失調	アーモンド、落花生、植物油