

今回のテーマ

# ビタミンってなあに？



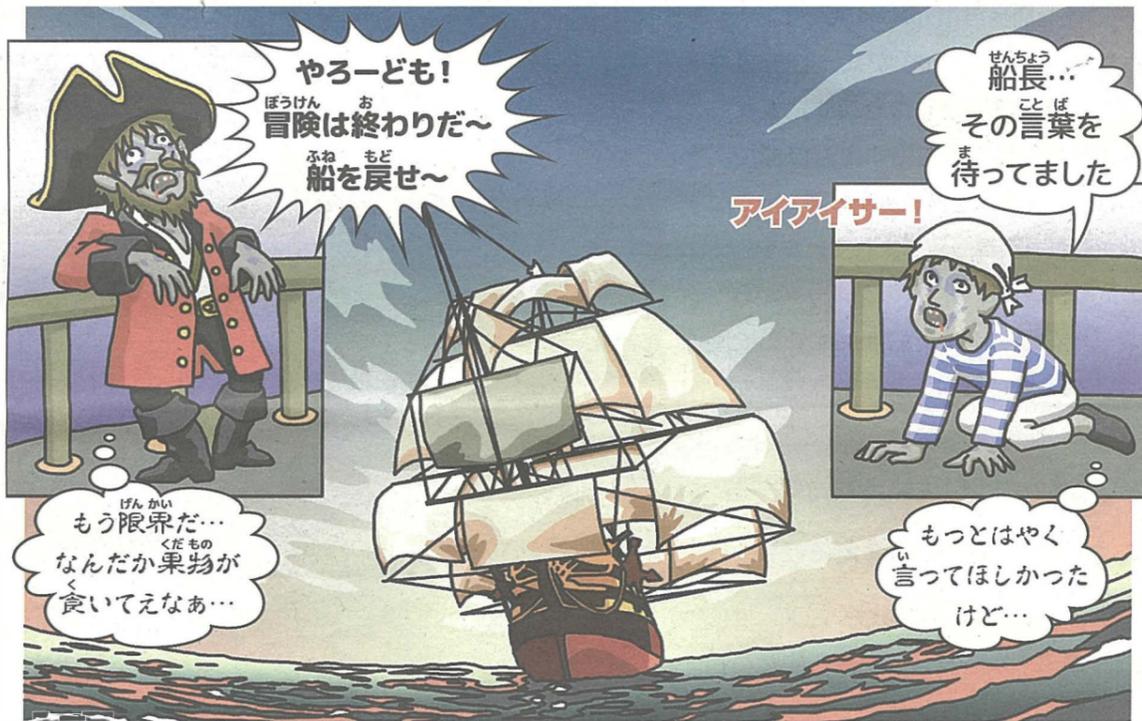
No.140

多すぎても少なすぎてもダメ。バランスの良い食事が基本！

私たちは食べ物を消化して、生きていくのに必要な栄養を得ています。この栄養を使って、体を作り、体を動かしています。三大栄養素というと、炭水化物・たんぱく質・脂質ですが、それ以外にもいろんな栄養があります。その中の「ビタミン」は、小学生の皆さんもよく聞く言葉じゃないでしょうか。現在見つかっているのは13種類で、まとめてビタミンと呼ばれていますが、それぞれ全く違う働きを持っています。

## 命にも影響ビタミン不足

それぞれのビタミンが持っている働きが解明され、どんな食べ物に多く含まれているのかもわかりました。現代では、ビタミン不足によって体調を崩すことは少なくなりましたが、昔は深刻な体調不良の原因になることがありました。今から500年も前、ヨーロッパの冒険家が世界中の海に挑んだ時代。新鮮な野菜や果物が食べら



れない長い航海中に、ビタミンCの不足で血管がもろくなって出血しやすくなり、大勢の船乗りが命を落としました。江戸時代の日本では、偏った食生活が原因でビタミンB1が不足して起こる「脚気」という神経の病気が流行し、人々を悩ませました。

でも、ビタミン不足が過去のものだと決めつけることはできま

せん。現代でもビタミンAの不足で、目が影響を受けることがあります。私が大学で講義をしたときに、学生から「最近、夜は目が見えにくい」と相談されました。

## サプリ過剰摂取に注意

ビタミンは不足すると病気になるりますが、多ければ多いほど元気になるというわけではあ

りません。取りすぎると体調を崩すものもあります。例えば、ビタミンAは取りすぎると頭痛の原因になり、もし妊娠中の場合はおなかの赤ちゃんに影響を与えてしまうこともあります。サプリメントなどでの取りすぎには注意が必要です。

健康のためにも、肉や野菜などをバランス良く食べるようにしましょう。

今日の先生



花井 修次さん

「小学生で理科博士と呼ばれていました。医学の博士ですが生物学出身で医者ではないので診療できません」

産業技術総合研究所(産総研)ブランディング・広報部。専門はがんやウイルス、栄養、動物の行動です。出身小学校は神奈川県横浜市立桜岡小。

## さんそうけんって？

日本で最大級の公的研究機関なんだ。茨城県つくば市など、全国12か所の研究拠点があって、日本の産業や社会に役立つ技術について研究を進めているよ。

キッズむけウェブページはこちら → (さんそうけんサイエンスタウン)

