



ビタミンとミネラルの話

2011.1.24

体内でつくれない栄養素

ビタミンやミネラルは、生きていくために欠くことのできない栄養素でありながら、カラダの中でつくることができないため、食事などを通じて外から取り入れなければなりません。特にミネラルは、非常に少量であっても人体に影響を与えます。適正な量を摂取すればカラダに良い影響（効果）を与えますが、不足したり極端に多過ぎた場合は悪影響を与え、健康被害につながります。

ところが、ミネラルは非常に吸収の悪い栄養素なので、摂取したミネラルの全てが体内に吸収されて効果を発揮するわけではありません。また、現代の野菜や果物は農薬や化学肥料の影響で、野菜や果物自体の栄養価が減っているので、そこからビタミンやミネラルを得ることが難しくなっています。そこで、摂取不足を補うためには多種多様な食品をバランスの良い食事でも取り、その上でサプリメント等を補助的に使い摂取するのも良い方法といえるでしょう。

ビタミンとミネラルの働き

ビタミンは、体内のタンパク質や炭水化物・脂肪の代謝を助け、コラーゲンや神経伝達物質の生成を促す働きをしています。ビタミンには水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンがあり、水溶性ビタミンには、B₁・B₂・ナイアシン・パントテン酸・B₆・B₁₂・C・葉酸・ピオチンがあります。脂溶性ビタミンはA・D・E・Kなどがあります。

ミネラルは、酵素の消化や代謝活動を助け、老廃物の排出の促進や体内のエネルギーを作り出す働きがあります。ミネラルには、カルシウム・リン・マグネシウム・カリウム・鉄・銅・ヨウ素・マンガン・セレン・亜鉛・クロム・モリブデン・ナトリウムなどがあります。

どちらもカラダにとって大事な栄養素で、体内で最も良く働く栄養素なのです。そのため欠乏になると、体調が崩れ、さまざまな病気になりやすくなります。例えば、ビタミンAの不足は夜盲症、ビタミンEは冷え性や不妊になることもあり、鉄の不足は貧血、亜鉛が不足すると免疫力が低下したり、味覚障害になることもあります。マグネシウムの不足は、精神障害や心疾患を起こす可能性があり、カルシウムが不足するとキレやすくなったり骨粗鬆症の原因となります。その他、ビタミンやミネラルの不足は、病気とまではいなくても疲れやすくなったり、めまいや動悸が起きやすくなります。

ミネラルの中で必要量が少量の銅やフッ化物・ヨード・鉄・セレン・亜鉛などのミネラルは微量元素と呼ばれます。かなり多量に（1日に約1～2g）必要とされるのが、カルシウム・塩化物・マグネシウム・リン・カリウム・ナトリウムでこれらは多量元素の中の準主要元素といいます。なかでも特にカルシウムやマグネシウムは、生命維持に関与する重要なミネラルです。

沖縄周辺の海底にある風化造礁サンゴを食用に精製したサンゴカルシウムには、カルシウムやマグネシウムをはじめとするミネラルが20種類以上含まれています。食生活にサンゴカルシウムをうまく取り入れて、栄養補給するとともに健康な毎日を送りましょう。

