








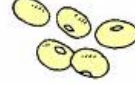













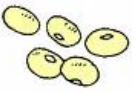



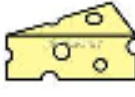




# こんな **ビタミン** **ミネラル** 不足すると・・・？



1枚1枚の板が桶を支えているように、私たちのからだも多くの栄養素によって支えられています  
もし、1つでも欠けたらどうなるでしょうか？

	主な働き	不足の症状	多く含まれる食品
<b>ビタミンA</b>	皮ふ・目を強くする	夜もう症(とり目) 目の乾燥感 皮ふのかさつき 	 うなぎ  鶏レバー  マーガリン  卵  人参
<b>ビタミンB<sub>1</sub></b>	炭水化物(米、めん類、パン)を エネルギーに変える 疲労の防止	脚気・疲労感・ 倦怠感・神経痛 便秘・手足のしびれ 動悸・息切れ 	 豚肉  米  大豆  ボンレスハム  たらこ
<b>ビタミンB<sub>2</sub></b>	皮ふ・粘膜(唇、舌など)を守る	口内炎・口角炎・口唇炎 舌炎・皮ふ炎・かぶれ ただれ・肌あれ 角膜炎・目の充血 	 豚レバー  うなぎ蒲焼  焼きのり  どじょう  干しいたけ
<b>ビタミンB<sub>6</sub></b>	たんぱく質や脂肪の働きを高める 血清ホモシステインの増加抑制	皮ふ炎・湿疹 口内炎・口角炎 	 さけ  鶏肉  いわし  マグロ  大豆
<b>ビタミンB<sub>12</sub></b>	造血作用・神経系統の働きを正 常に保つ・血清ホモシステインの 増加抑制	貧血・神経障害 肩こり・腰痛 	 牛レバー  かき  チーズ  さば  卵

<p><b>ビタミンC</b></p>	<p>骨や血管を強くする</p>	<p>壊血病・疲労しやすい シミ・ソバカス</p> 	 レモン  いちご  パセリ  ピーマン  ブロccoli
<p><b>ビタミンD</b></p>	<p>カルシウムの吸収をよくし、 骨や歯の発育を促進する</p>	<p>くる病・骨軟化症 カルシウム不足</p> 	 サンマ  マグロ  いわし  うなぎ蒲焼  干しいたけ
<p><b>ビタミンE</b></p>	<p>血行をよくする・老化の防止</p>	<p>手足の冷え・しびれ 肩・首すじのこり</p> 	 サヤエンドウ  大豆油  ゴマ油  さば  アーモンド
<p><b>葉酸</b></p>	<p>貧血予防・動脈硬化の危険因子とされる血清ホモシステインの増加抑制</p>	<p>貧血・神経障害 腸機能障害</p> 	 さつまいも  食パン  大豆  牛レバー  ほうれん草
<p><b>ニコチン酸アミド</b></p>	<p>皮ふの健康にも関係</p>	<p>皮膚病・湿疹・口内炎 末梢循環障害 耳鳴り</p> 	 牛肉  ゴマ  ピーナッツ  いわし  卵
<p><b>カルシウム</b></p>	<p>骨や歯をつくる 神経や筋肉の働きに関係</p>	<p>くる病・骨粗しょう症 全身的けいれん</p> 	 牛乳  ひじき  いわし丸干し  豆腐  切り干し大根
<p><b>鉄</b></p>	<p>造血作用・貧血や疲労の防止</p>	<p>貧血・動悸・息切れ</p> 	 はまぐり  海苔  大豆  豚レバー  ひじき