

ビタミンAは意外と足りていないかも？

ビタミン類の欠乏や体に足りていないと感じている人たちはほとんどいない。ビタミンについてあまりよくわかっていなかった頃は脚気、壊血病、ペラグラ、くる病、悪性貧血などは難病、奇病として知られていた。これらがビタミンの欠乏症だと理解された頃からは最低限のビタミン摂取量が示され始めたが、それは最低限であって、最適な量ではない。

病気として表れれば急いでビタミンの補給をするだろうが、病気ではないが欠乏による症状が出ていることに気が付く人は限りなく少ない。様々なビタミンの中でも今回はビタミンAについて少し掘り下げてみたいと思う。まずは、以下のような症状やサインが当てはまらないか確認しよう。

○日に当たることが多い ○免疫機能が低下している ○最近ウイルスや菌による感染症にかかった ○慢性的に腸の問題がある
○肝臓の機能に問題がある ○夜目がきかない ○妊娠・出産を控えている ○低脂肪食を摂っている ○ベジタリアンである
○黄斑変性がある ○乾燥肌 ○髪がパサつく ○粘膜の乾燥(口や鼻) ○脆い爪や凹んだ爪 ○慢性炎症疾患をもっている
○アレルギーや喘息もち ○歯が脆い、骨が折れやすい ○常にビタミンDの値が低い ○太りすぎている(脂質過多) ○癌の既往がある



ビタミンAといえばβ-カロテン、ニンジンというイメージがあるかもしれないが、それは偏った認識である。ビタミンAは基本的に動物性の食物からしか摂取できない。だから、「ニンジンやカラフルな野菜を食べているから足りている」という認識は間違っているかもしれない。また、年齢とともにビタミンAは減少傾向にあるので、多くの人でビタミンAが不足していることが指摘されている。ビタミンAが不足する3つの原因を確認してみよう。

1. ビタミンAは基本的に動物性食品に存在する。特にタラの肝臓に多く含まれる。植物に含まれるのはビタミンAの一種であるカロテノイドのみになる。基本的に私たちの体に必要なのは、βカロテン、αカロテン、βクリプトキサンチンの3つ。80%は動物性由来のもので、3%程度が植物由来の成分によって必要な3つのビタミンAを合成することになる。

2. 遺伝的な問題による不足。人口の約半数の人達がビタミンA合成をうまく行えていない。遺伝的な問題によって血中にβカロテン、αカロテン、βクリプトキサンチンの3つは高濃度に存在していても、リコピンやルテイン、ゼアキサンチンといった物質が減少してしまい、体に作用するビタミンAが合成できない。

3. ビタミンAは常に使われていて、どんどん消費しているため欠乏状態に陥りやすい。ビタミンAを最も消費する体の部位は肝臓であり、5%ものビタミンAを毎日消費しているので、続けて摂ることが必要になる。

ビタミンAには様々な健康作用があり、特に注目すべきはビタミンAによって癌の増殖抑制、癌の進行抑制を行ってくれる。また一部の抗がん剤治療の助けにもなるでしょう。そればかりか、脳の機能を正常に維持するためにビタミンAは欠かせない。

ビタミンAの供給源はタラの肝臓以外に卵が特にオススメ。それ以外には肉類や乳製品(特にチーズやバター)も摂取するとよい。ただし、正しく摂取され、私たちの体内で使われるためには腸の機能や肝臓の機能、そして食物を分解する胃の機能が正常でなくてははいけない。飲み会の多い年末時期には消化器系の問題を抱える人たちが多く、摂取していても、吸収されず排泄され流れ流しになっているかもしれないので注意したい。

出典: Phil Maffetone: Vitamin A and the Beta-Carotene Myth- "A" is for Athletics, Aging and Advanced..

お知らせ

☆12月21日(日)は診療いたします。12月22日(月)を休診いたします。

☆年内は12月29日まで。年始は1月5日から診療いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com

