

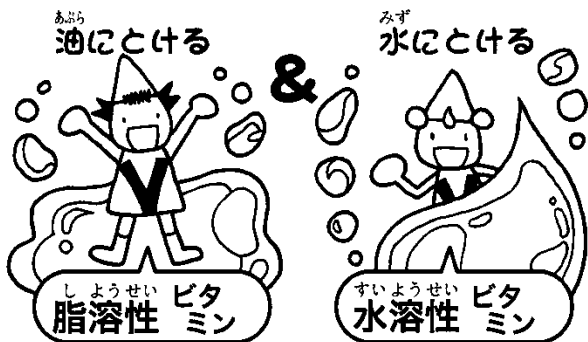
# えいようだより

2023年(令和5年)2月  
摂津市教育委員会  
摂津市学校給食会

こんげつ らいげつ はなし  
今月と来月はビタミンについてのお話です。ビタミンは  
わたし い ひつよう えいようそ  
私たちが生きていくうえで必要な栄養素のひとつです。

## ビタミンとは???

からだ ちょうし  
ビタミンは、おもに体の調子をととのえ  
えいようそ しょうせい すいようせい  
る栄養素です。脂溶性ビタミンと水溶性ビ  
しゅるい わ びりょう  
タミンの2種類に分けられます。微量です  
たいしゃ たか からだ けんこう  
がエネルギー代謝を高めたり、体を健康  
たも か えいようそ  
に保つために欠かせない栄養素です。



しょうせい ビタミン  
脂溶性 ビタミン

すいようせい ビタミン  
水溶性 ビタミン

ビタミンA、D、E、Kは脂溶性ビタミンで水にとけにくく油にとけやすい性質がありますので、調理の際に油を使用すると、体内でより吸収が高まります。

いっぽう ぐん さいようせい  
一方、ビタミンB群とCは水溶性ビタミンなので、調理の際に失われやすい性質があります。野菜などを洗う際に水に長時間つけたままにしないように!



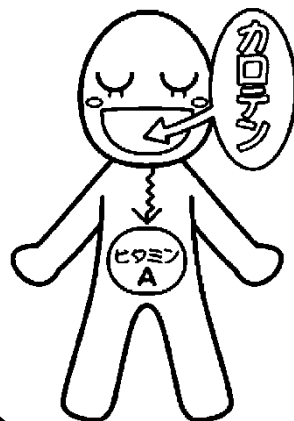
ぜんぶ しゅるい  
ビタミンは全部で13種類!

こんかい  
今回は「ビタミンA」について2つの  
しょうかい  
ことを紹介します。

め ひ ふ ねんまく  
目☆皮膚☆粘膜の  
けんこう たも  
健康を保つ!

## ビタミンA

め はたら ひ ふ  
ビタミンAは目の働きをよくし、皮膚  
ねんまく つよ はたら ひ ふ そく  
や粘膜を強くする働きがあります。不足  
すると、暗いところで視力が低下する夜  
もうしやう かんせんしやう しりよく ていか や  
盲症になったり、感染症にかかりやす  
なったりします。成長期には成長障害を  
ひ お ばあい せいちやうき せいちやうしやうがい  
引き起こす場合がありますので要注意。  
ただ、とりすぎると頭痛や吐き気などの  
かじやうしやう お ずつう は け  
過剰症も起こるため気をつけましょう。



## 体内でビタミンAに変身!!

しよくぶつせいしよくひん  
植物性食品には、ビタミンAがそのまま含  
まれてはいません。カロテンという成分が含  
まれていて、必要に応じて体内でビタミンA  
ひつよう おう たいない  
に変化するのは。カロテンにはいくつか種  
るい  
類がありますが、緑黄色野菜に多く含まれて  
りくおうしよく やさい おお ふく  
いるベータカロテンが有名です。  
ゆうめい

## カロテン

