

ビタミンAについて

ビタミンAについて

市川治療室 No.18/1991.09

1. ビタミンA

天然ビタミンAはレチノールと言います。

肝油ドロップや錠剤などのビタミンAは、肝油からのビタミンA抽出率を上げるために、酢酸・バルミン酸などの科学的処理をしているので天然ビタミンAとは言えません。

2. 天然ビタミンAの種類

天然のビタミンAはA 1とA 2の二種類あり、人間にとって必要なのはビタミンA 1です。

- ビタミンA 1……哺乳類や海産魚類に存在する
- ビタミンA 2……淡水魚類やそれをえさにする鳥類に存在する

3. ビタミンAの働き

動物の生殖・成長、正常な視覚の維持、細胞の増加・分化、粘膜上皮細胞の保護、発ガン抑制などにビタミンAは関与していると考えられています。

4. 動物性食品と植物性食品のビタミンA

肝油・バターなどの動物性食品のビタミンAはレチノールでその吸収率は80～90%です。

カボチャ・にんじん等の植物性食品のビタミンAはプロ・ビタミンA（体内でビタミンAに変わるもの）です。

約30種類のプロ・ビタミンAの中ではベータ・カロチンが重要ですが、その吸収率は平均33%しかなく、ビタミンAとしての効力はレチノールの六分の一以下です。

また、脂肪の摂取量が少なく繊維の摂取量が多い場合には吸収率は10%以下になります。ビタミンAの供給源としては動物性の食品のほうが、吸収率・効力の点で植物性食品に勝ります。

5. ビタミンAの摂取量

日本人のビタミンA摂取量は平均2,000IUで、アメリカ人の摂取量8,000IUと比べると四分の一です。

ビタミンAの摂取量が少ない原因としては次の理由が考えられています。

- 主なビタミンAの供給源が吸収の良くない植物性ビタミンA（プロ・ビタミンA）だから
- 日本のビタミンA奨励量が諸外国に比べて少ないから（アメリカ・ソビエトの二分の一以下）
- ビタミンAの過剰症説を信じている人が少なくないから

I Uとは国際単位（International Units）の略でビタミンの効力を示す単位です。

6. ビタミンAの過剰摂取について

ビタミンAの過剰摂取時の症状として、吐き気・頭痛・皮膚がむけるなどが考えられます。

慢性的障害は50,000～70,000IU位、急性症状は300,000～500,000IU

U位の摂取で 起ると言われています。

しかし、日本人のビタミンA摂取量（一日約2,000IU）を考えればビタミンAを錠剤などで摂取したとしても過剰摂取ということはほとんどありません。

7. ビタミンAの欠乏症

目（視力）に関する病気から成長停止・鼻炎・口内炎・気管支炎・胃炎・膀胱炎・尿道炎・胃ガン・うおのめ・椎間板ヘルニア・痛風・結石などが挙げられます。

8. その他

- タンパク質の摂取量が充分であればビタミンAの過剰症の心配はありません。
 - ウナギは淡水魚ですからビタミンAの期待はできません。
 - ビタミンAはビタミンEと併用して摂取すると吸収率・貯蔵率がアップします。
 - ベータ・カロチンは強力的に活性酸素を除去します。
-