

ビタミンAの情報

ビタミンAの情報

市川治療室 No.56/1995.03

ビタミンAは化学名でレチノール、天然のビタミンAと合成のビタミンAを合せてレチノイドと言います。

今月はビタミンAについての情報です。

- 情報1・・・『ビタミンAがあるのは動物体だけ』

植物体にはプロ・ビタミンA（カロチン）が存在しています。

カロチン（プロ・ビタミンA）は体内でビタミンAに変化します。

約30種類あるカロチンの中で食品中の含有量などからベータ・カロチンだけが問題です

- 情報2・・・『ビタミンAとベータ・カロチンの吸収率』

ビタミンAの吸収率は常に80～90%です。

ベータ・カロチンの吸収率は平均して33%とされています。が、それは摂取条件に左右され、食事に脂肪が少なく繊維が多い時には10%以下にまた摂取量が増えると吸収率は大幅に低下します。

以上の点からビタミンA効力は

ビタミンAが100とするとベータ・カロチンのビタミンA効力は約16とされています。

- 情報3・・・『ビタミンAの国際単位（International Units=I.U.）』

0.3マイクログラムのレチノールの効力を1単位（I.U.）とすることが国際保健機構（WHO）により決められています。

この場合のビタミンAは天然のビタミンAで人工合成したビタミンAには当てはまりません。

- 情報4・・・『ビタミンAの所用量と摂取量』

国により所要量（奨励する量=単位）が違います。

- ・日本…2000IU

- ・イギリス・イタリア・ノルウェー…2475IU

- ・旧西ドイツ…2640IU

- ・アメリカ・チェコ・南アフリカ…3300IU

- ・旧ソビエト…5000IU

摂取量は日米で以下の様に異なると言われています。

- ・アメリカ人・・・一日平均8000IU.

- ・日本人・・・一日平均2000IU.以下

日本人のビタミンA補給源が吸収がよくない黄緑色野菜が主なものに対して 欧来人のそれは乳製品ということは特記すべき点です。

卵一個（卵黄）・・・320 I.U. バター10g・・・190 I.U.

- 情報5・・・『天然ビタミンAには種類がある』

天然ビタミンAにはA1とA2がありそれぞれ存在している場所が違います。

私達（哺乳類）にとって必要なものはビタミンA1です。

A1・・・哺乳類・海産魚類・一部の淡水魚

A2・・・大部分の淡水魚（ウナギは淡水魚）

- 情報6・・・『ビタミンAの過剰症が起こる条件』

ビタミンA過剰症＝タンパク質摂取不足＋100万単位（I.U.）の長期間摂取

ビタミンAは動物の生殖や成長・正常な視覚・免疫の維持・細胞の増殖や分化・粘膜上皮細胞の保護・発ガンの抑制などに関与しています。

肌の乾燥やウオノメ・主婦湿疹・結石・椎間板の変形などがあるようでしたら 日頃からビタミンAを動物性食品から補給することを心掛けましょう。
