



からだステーション

2026年
10月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

ビタミン

ビタミンという言葉は知っていても、ビタミンって何？と聞かれると答えるのが難しいですね。「ビタミンとはヒトが生きていくために必ず摂らなければいけない栄養素」と定義付けられています。でもビタミンの何が足りないとの病気になるのか、ビタミンが多く含まれている食材が何であるとかは、意外に知られていないと思います。今回はビタミンにスポットを当ててビタミンの歴史を掘り下げ、私たちが生きていく上で必要なビタミンとはなんなのか？不足するとどうなるのか？何を摂ればいいのか？などを考えていきます。



ヒトの生体内では合成できない栄養素

ビタミンのほとんどはヒトの生体内で合成できませんから、主に食料から摂取しなければいけません。しかし、ビタミンを生体内で合成できる動物とできない動物がいます。例えば、ビタミンCはほとんどの哺乳類の体内で合成する代謝経路を持っているのに対し、ヒトやモルモットのようない一部の哺乳類では、ビタミンCを合成する代謝経路を持っていません。ビタミンを合成する代謝経路を持っていない動物は外から取り入れなくてははいけません。ただ、唯一ヒトの体内で合成できるビタミンがあります、それは後ほどお伝えします。

ビタミンが不足すると・・・

では、ビタミンを外から摂り入れないで、不足するとどうなるのか？

うなるのでしょうか？ビタミンが不足することをビタミン欠乏症と言いますが、例えば、ビタミンCが不足すると壊血病になったり、ビタミンDが不足すると骨の病気になることがあります。

ビタミン発見の歴史

さて、ビタミンという栄養素がいつごろ発見されたのかを見ていきましょう。それは17世紀から18世紀ごろ、イギリスの海軍は、皮膚や粘膜、歯肉の出血症状や貧血症状が出る「壊血病」に悩まされていました。1734年、J・G・Hクラマーは、壊血病にかかるのはほとんど下級兵士であり、士官らはかからないことに気がつきました。士官らは頻繁に果物や野菜を食べ、下級兵士らは単調な食事であることから、壊血病を防ぐために果物や野菜を摂ることを勧め、それによって下級兵士の壊血病は減っていきましました。しかし、そのときはまだビタミンが壊血病予防になっていないと気づいておらず、単に「果物や野菜は体

にいい物」という程度の認識でした。1920年イギリスのジャック・セシル・ドラモンドは柑橘系果物の中から、壊血病を予防する成分の抽出に成功し、これをビタミンCと名づけました。その後生命に必要な成分が次々と見つかり、その都度ビタミンD、ビタミンEなどと名付けられていったのです。



ビタミンC

前述のごとくビタミンCが不足すると壊血病になります。現代では壊血病になることはほとんどありません。普段の食事ではビタミンCが十分摂れているからです。ここでご紹介したいのはビタミンCのもたらす効果です。ビタミンCを摂取することにより美肌効果やカゼ予防、心臓血管疾患による死亡率を、3分の1にするという嬉しい効果があるのです。ビタミンCはコラーゲンの合成に深く関与しています。コラーゲンは真皮、



骨、軟骨、靱帯などを構成するタンパク質で、皮膚の弾力性や強度に役立っています。だからコラーゲンが多くあると肌の張りが良くなるというわけですね。ビタミンCには免疫力を高める効果があります。また、風邪予防にも役立ちます。また、ビタミンCには血管を拡張させる効果もあります。また、狭心症、うつ血性心不全、アテローム性動脈硬化症の治療にも使われています。

ビタミンCの摂り方

ビタミンCを多く含んでいる食材といえば、レモンやグレープフルーツなどの柑橘系の果物や、ブロッコリーや小松菜などの青物野菜ですね。ビタミンCを摂るには断然食後がオススメです。空腹時にビタミンCを摂っても尿となってしまうからです。食後のデザートとしてレモンやグレープフルーツをいただく、ビタミンCは食べたものと一緒に胃や腸にゆつくりと運ばれ、体に吸収されやすくなるのです。また、ビタミン

Cは水溶性ビタミンですから、水で調理するとビタミンCが水に溶けてしまします。例えばブロッコリーを茹でる時はたっぷりの水で茹でるのではなく、フライパンに少量の水とブロッコリーを入れ、蓋をして蒸します。水が無くなれば完成ですが、これによってビタミンCは96%も残ります。小松菜は生のまま冷凍し、自然解凍してから絞るだけでおひたしの出来上がりです。この場合は水を全く使いませんから、ビタミンCは100%残ります。是非お試しください。

ビタミンD

ビタミンDは活性型ビタミンDとして腸からカルシウムの吸収を高め、血中濃度を高めたり、腎臓の働きによりカルシウムの血中から尿への移動を抑制したり、骨から血中へカルシウムの放出を高めるなどの作用があります。つまりカルシウムと骨に関係して



いるのです。ですからビタミンDが不足すると骨軟化症や骨粗鬆症などの骨の病気になるてしまうのです。更にビタミンDが不足すると肝機能障害、腎臓障害、高血圧、うつ病などへの病気を引き起こす可能性が指摘されています。そしてビタミンDは唯一の体内で合成できるビタミンです。それは皮膚から光化学的に合成されます。つまり太陽の光を浴びることで、皮膚を通してビタミンDが合成されるのです。

ビタミンDの摂り方

午前10時から午後3時までの間の日光で、少なくとも週に2回、5分から30分間の日光浴で、十分な量のビタミンDが合成されます。食物から摂る場合はイワシやサンマ、サバなどの青魚にビタミンDが多く含まれています。カルシウムが骨に吸収されるためにビタミンDが必要なのです。運動することによってカルシウムが骨に吸収され、骨はどんどん強くなります。

サプリメント

ビタミン類のサプリメントが多く市販されていますが、サプリメントで気をつけなければいけないことは、あくまでも栄養補助食品であること。忘れてはいけないことです。肉や野菜、魚などを十分に摂った上で、足りないと思われるものをサプリメントで補うようにしましょう。「サプリメントを飲んでいればビタミンは充分に摂れているから大丈夫！」とは思わないでください。いかがでしたか？今回はビタミンCとビタミンDしかご紹介できませんでしたが、ビタミンは食物から摂るのが原則で、肉、魚、野菜をバランスよく摂るようにしましょう！

参考文献 ウィキペディア／ためしてガッテンHP/AI

患者様の声をお聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などを聞かせください。今後はより良い治療に活かしていきます。

