

● 解説

水溶性と脂溶性に分けることができるほとんど体内で産生することができないはどちらもビタミンの特徴だぶー！



炭水化物・たんぱく質・脂質の3つを三大栄養素というぶー。  
この他にビタミン、ミネラルを含んだものを五大栄養素というぶー。

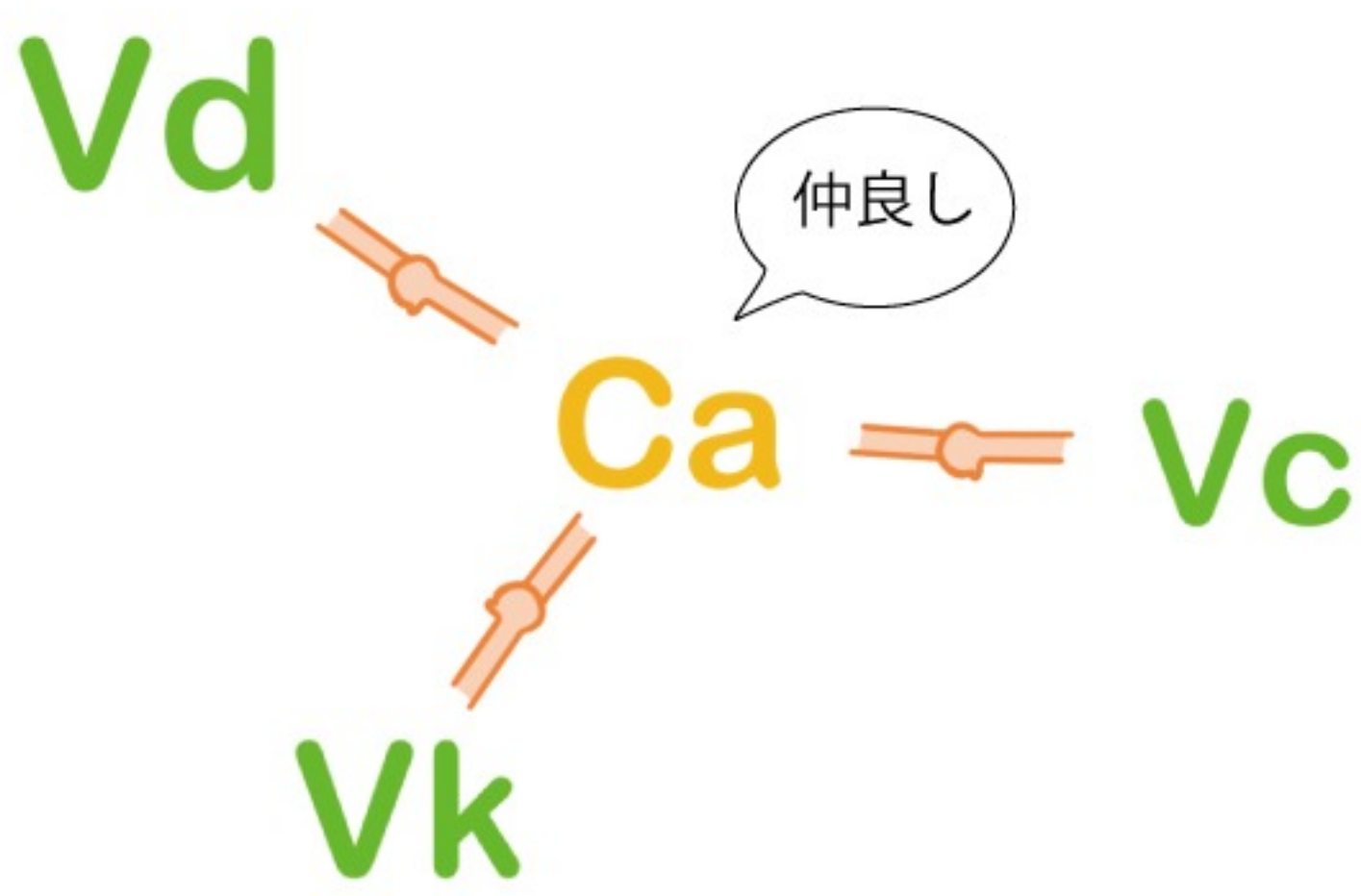
**ビタミン**：（健康に生きていくため必要な有機化合物のこと）  
主な食材：野菜、果物

ほとんど体内で合成することはできない。  
ビタミンは脂溶性と水溶性の2種類に分けられる。

ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康を維持。  
ビタミンCは、コラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助けます。  
ビタミンEは、血行を促進する。また、これらのビタミンは抗酸化ビタミンともよばれ、体内に発生する活性酸素を消去し、がん予防にも働くんだぶ！

**ミネラル**：（生体を構成する主要な酸素、炭素、水素、窒素以外のものの総称で無機質のこと）  
主な食物：魚介類・藻類・種実類・野菜・加工食品など  
（チーズ、牛乳、納豆など）

ほとんど体内で合成することはできない。  
またミネラルはビタミンと合わせて摂取することでさらに大きな力を発揮するんだぶ。  
カルシウム・カリウム・鉄・亜鉛・セレンはビタミンCと相性が良く、  
カルシウムはビタミンD・ビタミンKとも仲良しなんだぶ。  
だからなるべく色々なバランスの取れた食事を心がけるといいんだぶー！



**point**  
食物にはそれぞれどんな栄養素が含まれているか、  
大まかに覚えておこう！

