

ビタミンAの働きと 多く含まれる食材



01 はじめに

今回からは「ビタミンA・C・E」を紹介！

これまでエネルギー代謝や成長に
欠かせないビタミンB群について
お話してきましたね。

今回は“ビタミンA”について詳しく
お話をします！

こちらの動画で
詳しく紹介しています！



01 ビタミンAの主な働き

ケガや病気に負けない体づくりに欠かせないビタミンA

1

視覚のサポートする働き

暗いところで物が見える力を助けてくれます。

2

皮膚や粘膜を守る働き

鼻や喉の粘膜を丈夫にして、細菌やウイルスの侵入を防ぎます。

01 ビタミンAの主な働き

ケガや病気に負けない体づくりに欠かせないビタミンA

3

免疫力を高める働き

感染症にかかりにくくしてくれます。

4

成長や発育をサポートする働き

細胞の分化や骨の成長に関わります。

01 ビタミンAの主な働き

ケガや病気に負けない体づくりに欠かせないビタミンA

5

抗酸化作用の働き

β -カロテンの形で、体を酸化ストレスから守ります。

02 ビタミンAの不足や摂りすぎに注意！

ビタミンAの過不足は様々な影響がある！？

ビタミンAが不足すると、暗いところで見えにくくなる“夜盲症”や、目の乾燥が起きやすくなります。皮膚が乾燥してカサついたり、**成長が止まってしまう**こともあるので注意が必要です。



02 ビタミンAの不足や摂りすぎに注意！

ビタミンAの過不足は様々な影響がある！？

逆にサプリでとり過ぎると、
頭痛や抜け毛などの不調が出ることも
あります。

ただ、普通の食事からの摂りすぎは
心配ありません。



03 ビタミンAを多く含む食材

ビタミンAが多く含まれるオススメ食品

ビタミンAには2種類あります。

- 動物性の“レチノール”：しじみ、あさり、かき、さんま、いわし、さけ
- 植物性の“β-カロテン”：にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、小松菜
モロヘイヤ、ピーマン

β-カロテンは、みかんや柿、赤肉メロンなどのオレンジ色の果物にも多いです。

03 ビタミンAを多く含む食材

ビタミンAが多く含まれるオススメ食品

ビタミンAは**油と一緒に食べると吸収率がアップ**します！

炒め物やスープにすると効率よく摂れますよ。

04 ビタミンAの必要摂取量

中学生のビタミンAの必要摂取量

日本におけるビタミンAの一日推奨摂取量は以下の通りです。

中学生：男子 800マイクログラムRAE／日

女子 700マイクログラムRAE／日が目安

乳製品やレバー、色の濃い野菜を普段からしっかり食べていれば、
十分にとることができます。

05 成長期アスリートにとってのポイント

ジュニアアスリートには特に必要！

- 骨や筋肉を強くする
- 疲労回復を助ける
- 免疫力を高めて病気に負けない体をつくる

ビタミンAは、成長期の体づくりにも、日々のパフォーマンスにも欠かせない栄養素です。

ビタミンCの働きと 多く含まれる食材

