

ビタミンA

からだに必要な栄養素のおはなし

ビタミンAのはたらき

- ① 細胞増殖促進作用
- ② 細胞の分化を調節
- ③ 免疫機能の維持
- ④ 視覚の暗順応の正常化
- ⑤ 視力低下の抑制
- ⑥ 胃癌、子宮癌、皮膚癌、乳癌、肝癌等の抑制



不足すると

- ◆ 成長が順調でない
- ◆ 肌が荒れる
- ◆ イボやウオノメがしやすい
- ◆ ニキビや吹き出物がしやすい
- ◆ 鼻や喉が乾燥する
- ◆ 風邪を引きやすい
- ◆ 精巣、胎盤の機能が下がる
- ◆ 眼が乾燥する
- ◆ 夜盲症になる、視力が低下する
- ◆ 婦人科のトラブルが起こりやすい
- ◆ がんを発症しやすい

1日に摂りたい
目安量

ビタミンA 20000IU ってどれくらい？

サプリメント
「VitAR」



×2カプセル

「うなぎ蒲焼」
約400g



1串100g ×4

「牛レバー」
約600g



焼肉レバー1皿100g ×6

「にんじん」
約750g



1本150g ×5

栄養計算：管理栄養士 大柳 珠美
「五訂増補 日本食品標準成分表2010」（女子栄養大学出版社）より

ビタミンAは危険？

脂溶性であるビタミンAは、大量に摂取すると肝臓に蓄積し過剰症を起こすと言われてます。

しかし、人体に不可欠なビタミンAは、肝臓だけでなく肺、消化管、リンパ節、すい臓、子宮などに分布する「ビタミンA貯蔵細胞」に蓄えられ、必要に応じて諸器官に供給されます。余ったビタミンAはエステル型という活性のないものに変えられてビタミンA貯蔵細胞の中で待機させられています。

（東京大学医学部 山田英智教授・サイエンス1982年3月号より。改編）

このように、私たちの身体はビタミンAが必要量だけ活用されるようコントロールする調節機構を備えています。天然のビタミンAを摂取する限り、私達の実践する栄養療法レベルの摂取量で過剰症の心配はないと言えます。医薬品において報告されている副作用は、全て合成のビタミンAの大量投与によるもので、天然のビタミンAでテストされたものではありません。

体内のビタミンAの80%はエステルとして貯蔵され、必要とする諸器官に供給される時は、専用のタンパク質と結合して運搬されます。よって、タンパク質不足があると、うまく利用されません。ビタミンAを摂って皮膚が黄色くなる方は、タンパク質不足の可能性が予想されます。

VitAR



ビタミンA源として最も優れた天然成分の魚油、中でも最高の材料であるタラ肝油を使用。タラ肝油に含まれるEPA・DHAも摂れます。他のカロチノイド類も配合しました。

【主要成分】<1粒650mg中>

ビタミンA	10000 IU	クリプトキサンチン	45 μg
レチノール	2.25 mg	ゼアキサンチン	1 mg
β-カロチン	9 mg	アスタキサンチン	1 mg
α-カロチン	0.2 mg	EPA	25 mg
リコピン	1 mg	DHA	14 mg
ルテイン	5 mg		

【原材料】

タラ肝油、植物油、デュナリエラ藻抽出物(β-カロチン含有)、マリーゴールド抽出物(ルテイン、ゼアキサンチン含有)、ヘマトコッカス藻抽出物(アスタキサンチン含有)、トマト抽出物(リコピン含有)、ビタミンA、抽出ビタミンE(酸化防止剤)<被包材>ゼラチン、グリセリン

M-A



VitARと同等の成分をミセル化(乳化)しています。胃腸に負担をかけずに、消化吸収に優れています。ミセル化しないものと比べて3~4倍の吸収率があります(当社比)。お年を召した方、病中・病後の方には特にお勧めです。