

## NUTRIENTS



### 〔ビタミンAが多く含まれる食材〕

鶏・豚レバー、ウナギ、乳製品、(牛乳、バター、チーズなど)、卵

ビタミンAは世界で最初に発見されたビタミンです。

1915年マックカラムとデイビスは、バターや卵黄などから脂溶性の生育必須物質因子を脂溶性A、小麦から水溶性の生育必須因子を水溶性Bと名付けました。これが後のビタミンとビタミンBの起源になりました。ビタミンAは脂溶性ビタミンで、レチノール等の複数の物質の総称です。ビタミンAが不足すると、暗いところで目が見えなくなる夜盲症に有効なビタミンとして広く知られています。ビタミンAは目の網膜で光の刺激を視神経由で脳に伝える働きをしているからです。ビタミンAは目以外に皮膚の粘膜を健康に保つために必要なビタミンです。ビタミンAには過剰症が知られています。多くとりすぎると頭痛、吐き気、めまい、脱毛、肝障害などが引き起こされることが知られています。そのため1日の上限量が、レチノール活性相当量として成人で2700 $\mu$ gと定められています。