

NUTRIENTS



[ビタミンEが多く含まれる食材]

アーモンド等 NO ナッツ類、植物油、うなぎ、たらこ、魚介類、西洋かぼちゃ、アボカド

ビタミンEは脂溶性ビタミンに属します。1922年アメリカのエバンスとビショップによって不妊症を改善するビタミンとして発見されました。ビタミンEは α -トコフェロール他7種類の総称です。トコフェロールはギリシャ語で「子どもを産む」という意味とされています。ビタミンEの作用としては抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助けるとされています。また生体膜の安定化作用、末梢循環改善作用などが知られています。これ等の作用を応用して肩、首すじの凝り、手足のしびれ・冷え、しもやけなどに広く使用されています。また最近、非アルコール性脂肪肝や認知症の進展を抑えるとする報告があります。