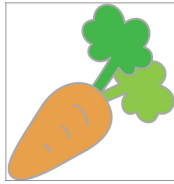


ビタミンAとEの働き

ビタミンAの働きは

注:妊娠予定者は、A を1日5000IU以内を摂取

ビタミンAには、魚油由来の「レチノール」と、緑黄色野菜由来の「カロテン」があります。カロテンは、体内でパントテン酸・ナイアシンの働きで、約1/3がビタミンAに転換されます。



ビタミンA10,000 IUは、3mgと同量です。ビタミンA運搬するには、タンパク質・亜鉛(RBPレチノール運搬タンパク)が必要です。

● 粘膜細胞の再生に関与

- ・気管、気管支粘膜を丈夫に
- ・肺胞・消化管の粘膜を丈夫に
- ・胃、十二指腸潰瘍、痔を防ぐ
- ・鼻炎、アレルギー鼻炎を予防
- ・子宮内膜炎を予防
- ・風邪の予防(免疫機能を高める)
- ・膀胱炎、尿道炎を予防



● 目の大切な栄養素

- ・視力低下を予防
- ・夜盲症を防ぐ
- ・眼球乾燥症を予防
- ・角質軟化症を防ぐ



● 皮膚組織の再生に関与

- ・若々しい肌を保つ
- ・ニキビ、吹き出物を予防・アトピー性皮膚炎を予防



● 成長ホルモンの生成に関与

- ・ニキビ、ふきでものを予防・アトピー性皮膚炎を予防
- ・アレルギー性皮膚炎を予防・骨や歯の成長に欠かせない・毛髪の成長を促す
- ・子供の成長に欠かせない
- ・動脈硬化を予防する



● 抗酸化作用 ⇒ 細胞の酸化を防ぐ ガンの予防として

国立ガンセンターの“ガン予防のための12箇条”ではビタミンAを薦めています。

ビタミンEの働きは

ビタミンEは、「若返り」・「血管」・「心臓」・「スポーツ」・「ホルモン」・「セックス」・「ストレス」・「妊娠」のビタミンと呼ばれています。

40才を過ぎたら必須です。又、ビタミンEはAの消化吸収、及び**ビタミンAを保護**する働きがあります。ビタミンCは、ビタミンEの働きを助ける働きがあります。

従って、ビタミンA + E + Cを一緒に摂る事が大切です。

● 抗酸化作用⇒ガンの予防

- ・細胞膜の酸化を防ぐ
- ・細胞の分裂・増殖を促し、若さを保つ
- ・動脈硬化を予防(コレステロールの酸化防止)
- ・消化器官を若返らせ、胃十二指腸潰瘍を予防
- ・肝機能の強化、脂肪肝を防ぐ・老人性シミを予防・記憶力の低下を予防
- ・老人性ボケを予防する
- ・脂質の酸化防止
⇒コレステロール酸化防止



● 血行促進作用

- ・ビタミンEは、天然の血液凝固阻止物質
- ・血液の流れをよくする
- ・高血圧を予防
- ・脳梗塞を防ぐ
- ・狭心症、心筋梗塞を防ぐ
- ・静脈瘤、動脈瘤を防ぐ
- ・痔を予防
- ・しもやけ、冷え性を予防
- ・肩こり、頭痛、腰痛を予防
- ・ハゲを予防



● ホルモンの生成に関与

- ・性、黄体、副腎皮質ホルモン等の分泌を活発にする⇒若さを保ち、老化を予防
- ・自律神経失調症を予防
- ・不妊症を防ぐ
- ・流産を予防
- ・生理不順、生理痛を予防
- ・更年期障害を予防
- ・インシュリンの活性を促し、血糖値を下げる
- ・糖尿病を予防
- ・免疫賦活作用

