

栄養素 ガイド

Nutrient Guide

ビタミンA

このような方におすすめ!「ビタミンA」



さあ、
あなたも
チェック!

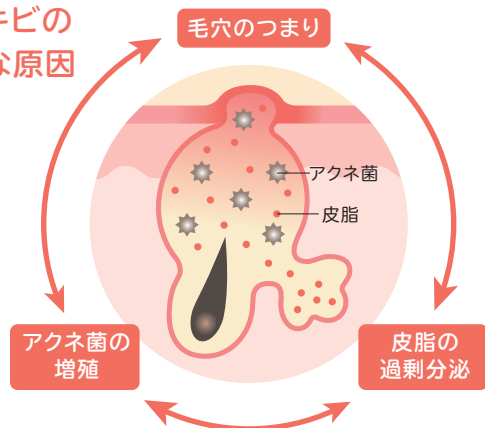
- | | | |
|--|--|---|
| ☐ 「成長期」である | ☐ 「ピロリ菌」に感染している | ☐ 「イボ」、「ウオノメ」がしやすい |
| ☐ 「皮膚トラブル」が多い | ☐ 「感染症」にかかりやすい | ☐ 「アトピー性皮膚炎」が気になる |
| ☐ 「目」、「鼻」の乾燥が気になる | ☐ 「婦人科のトラブル」が多い | ☐ 「風邪」をひきやすい |
| ☐ 「夜盲症」が気になる | ☐ 「皮膚」が乾燥する | ☐ 「がん」家系である |
| ☐ 「ニキビ」、「吹き出物」がしやすい | | |

ニキビ改善に「ビタミンA」

ニキビの主な原因は、「皮脂の過剰分泌」、「毛穴のつまり」、「アクネ菌の増殖」です。過剰に分泌された皮脂が刺激となって、毛穴付近の皮膚が硬くなり(細胞の角化異常)、毛穴のつまりが発生。皮脂が排出できなくなるため、皮脂を好むアクネ菌が増殖し、炎症が起こり、ニキビができてしまいます。

ビタミンAは、これらの原因に直接アプローチして、ニキビを改善することが期待できます。

●ニキビの 主な原因



細胞の角化を正常化して、
毛穴のつまりを起こりにくくする

免疫力を高めて、
アクネ菌の
増殖を抑える

ビタミン
A

皮脂の
過剰な分泌を
抑える

ニキビが改善!

オーソモレキュラー栄養療法で推奨される
「ビタミンA」20,000IU以上を食事で摂るには…

ウナギなら

蒲焼き
約4串
(1串:約200g)



牛レバーなら

生
約550g



ニンジンなら

生・皮付き
約7本
(1本:約150g)

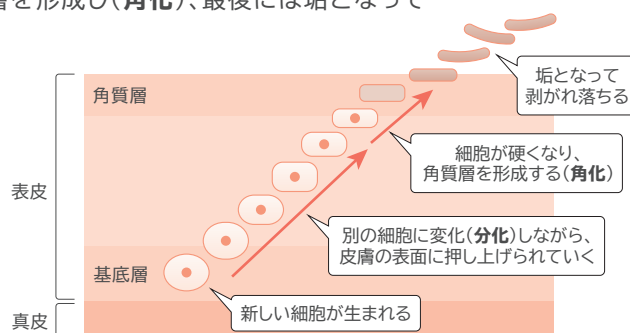


健康な皮膚の維持には「ビタミンA」

皮膚は一定の周期で、新しく生まれ変わっています。下図のように、まず表皮の最も深くにある基底層で新しい細胞が生まれます。そして、この細胞が変化(分化)しながら、皮膚の表面に押し上げられていきます。その後、細胞が硬くなることで、丈夫な角質層を形成し(角化)、最後には垢となって剥がれ落ちていきます。

しかし、分化と角化に異常が生じると、角質層が正常に形成されず、皮膚が異常に厚くなったり硬くなったりします。これがアトピー性皮膚炎や湿疹、乾癬などの原因の一つになってしまうのです。

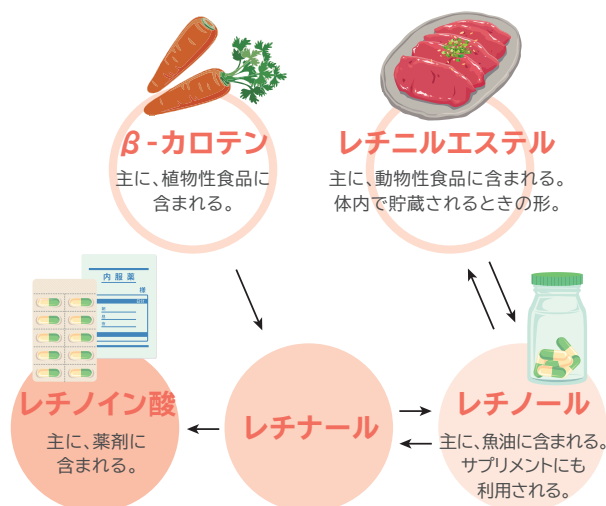
ビタミンAには、その分化や角化を正常にするはたらきがあるため、皮膚疾患の改善も期待できます。



「ビタミンA」の体内での利用

ビタミンAは、「レチノール」、「レチナール」、「レチノイン酸」、「レチニルエステル」の4種類の形があります。ここに、「β-カロテン」などの「プロビタミンAカロテノイド」(ビタミンAの前駆体。体内でビタミンAに変換される)を加えた5つが、経口摂取でビタミンA活性をもつ物質として知られています。ちなみに、私たちが食品から摂取しているのは、ほとんどが「レチノール」、「レチニルエステル」、「β-カロテン」の形です。

摂取したビタミンAは、体内で必要に応じて、代謝されています。貯蔵時はレチニルエステル、運搬時はレチノールの形をとり、最終的には、各組織でレチナールとレチノイン酸に代謝されてはたります。なお、レチノイン酸はレチナールに変化することができず、ビタミンAの中で最も作用が強いいため、薬剤で摂取する場合は過剰症に注意が必要です。



「ビタミンA」の主なはたらき

成長の
促進

皮膚・粘膜の
強化

視覚機能の
正常化

生殖機能の
維持

免疫機能の
維持

「ビタミンA」の安全性

ビタミンAには、胎児に奇形を誘発する作用があるとされており、特に妊娠中は、ビタミンAを豊富に含むレバーの摂取には注意が必要といわれています。しかし、「妊娠中のレバー摂取に対する警告は、重度のニキビに対するレチノイン酸を用いた治療における経験から来ている。(中略)これを食品に含まれるビタミンAに当てはめることができるかは疑わしい。」※ともいわれています。

レチノイン酸の薬剤の摂取には注意が必要ですが、食品に含まれているビタミンA(主に、レチノール、レチニルエステル、β-カロテン)であれば、極端な多量摂取を行わない限り、過度に摂取を控える必要はないと考えられます。

※引用: カラーアトラス栄養学(第8版), ガイアブックス, 2022, p.138