ビタミンの種類と働き

ビタミンは少量で体の働きを支える栄養素です。13種類あり、油に溶けやすい脂溶性と、水に溶けやすい水溶性に分けられます。

01 脂溶性ビタミン（4種類）

種類	主な働き	食品の例
ビタミンA	暗い場所での視覚や粘膜の健康を支える。	レバー・にんじん
ビタミンD	カルシウムの吸収を助け、骨の健康を支える。	鮭・干ししいたけ
ビタミンE	細胞などの脂質を酸化から守る。	アーモンド・植物油
ビタミンK	血液が固まる仕組みや骨の形成に関わる。	納豆・ほうれん草

02 水溶性ビタミン（9種類）

種類	主な働き	食品の例
ビタミンB1	糖質からエネルギーを得る過程を助ける。	豚肉・玄米
ビタミンB2	脂質などを利用する代謝を助ける。	卵・牛乳
ビタミンB6	アミノ酸の代謝に関わる。	かつお・鶏肉
ビタミンB12	赤血球の形成や神経の機能を支える。	あさり・魚
ナイアシン	栄養素からエネルギーを得る反応に関わる。	かつお・落花生
葉酸	DNAの合成や赤血球の形成に関わる。	枝豆・ほうれん草
パントテン酸	糖質や脂質などの代謝を支える。	卵・レバー
ビオチン	脂肪酸の合成などの代謝に関わる。	卵黄・大豆
ビタミンC	コラーゲンの生成を助け、抗酸化作用を持つ。	いちご・ピーマン

※ 食品の例は代表的な供給源です。にんじんには体内でビタミンAに変わるβ -カロテンが含まれます。

03 理解度チェック

Q1 脂溶性ビタミン4種類は？（　　）
Q2 カルシウムの吸収を助けるビタミンは？（　　）

参考資料（2026年11月17日確認）以下の公開情報を参考に独自作成。
厚生労働省「ビタミン」
https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/food/ye-027.html
厚生労働省「ビタミンの種類と化学名、主な作用、そのビタミンを多く含む食品、欠乏症」
https://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihosho/iryouseido01/pdf/info03k-04-06.pdf

本プリントは食の基礎知識を学ぶための独自教材です。特定の資格・検定の公式教材ではありません。
https://food-life.happy-clover.com/