

資料2 ビタミン一覧

種類	脂溶性ビタミン				水溶性ビタミン				
	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	ビタミンC
別名	レチノール	カルシフェロール	トコフェロール	フィロキノ メナキノ	チアミン	リボフラビン	ピリドキシン	シアノコバラミン	アスコルビン酸
キーワード	目	骨	血流	血液凝固	神経	口	皮膚	赤血球、神経	メラニン
主な作用	・皮膚・粘膜を正常に保つ ・暗順応や視力を保つ	・カルシウムの吸収促進 ・骨・歯の形成	・過酸化脂質の生成抑制（抗酸化作用） ・血流改善	・血液凝固作用の保持 ・骨・歯の形成	・炭水化物からのエネルギー産生 ・神経機能維持 ・腸管運動促進	・脂質代謝 ・皮膚粘膜の機能維持	・たんぱく質代謝 ・皮膚粘膜の機能維持	・赤血球の形成を助ける ・神経機能を保つ	・過酸化脂質の生成抑制（抗酸化作用） ・メラニン色素の生成抑制
欠乏症 適応症	・夜盲症 ・目の乾燥	・骨歯の発育不良 ・くる病	・更年期における首肩のこり ・月経不順の改善 ・ホルモン分泌調節	・出血傾向	・脚気 ・神経痛	・口内炎 ・口角炎 ・口唇炎	・皮膚炎 ・口内炎 ・口角炎 ・口唇炎	・貧血（ビタミン欠乏性貧血） ・神経痛	・しみ ・そばかす ・日焼けなどの色素沈着改善 ・歯茎や鼻出血の予防
特記事項	・妊娠前後3カ月での過剰摂取（1日10000国際単位以上）で先天性異常の割合増加 ・一般用医薬品では一日4000国際単位が上限	・腎臓でビタミンD→活性型ビタミンDに変換される	・目薬：末梢の微小循環の促進	・大腸の腸内細菌によって産生される		・尿が黄色くなることがある ・目薬：角膜の酸素消費能を増やす	・貧血用薬：ヘモグロビン産生（たんぱく代謝作用のため）を助ける ・目薬：アミノ酸代謝	・胃粘液はVB12の吸収に関わる ・目薬：目の調節機能の回復、神経機能の保持	・VCがヨウ素と反応し脱色すると殺菌作用が低下する ・貧血用薬：VCは鉄の吸収をUPさせる
肝臓					貯蔵				
胆嚢	吸収								