

ビタミン覚えうた

作詞・作曲：村松早織

編曲：Shikishima

ビタミンA レチノール とり目をケアするよ
妊娠前後はたくさん とらないようにしよう

ビタミンD カルシフェロール カルシウム吸収
骨と歯守るよ くる病 防ごう

ビタミンE トコフェロール 血行よくなるよ
肩こり 手足の冷え 治してあげよう

ビタミンK フィトナジオン 血液凝固するよ
出血を抑えて お口健康にするよ

ABCD ビタミン ビタミン みんなで覚えよう
ABCD ビタミン ビタミン みんなで覚えよう

ビタミンC アスコルビン酸 「メラニン増やさないよ」
コラーゲンを助けて 「出血止めるよ」

ビタミンB1 チアミン 糖代謝するよ
玄米を食べよう 脚気に注意さ

ビタミンB2 リボフラビン 脂質代謝するよ
角膜炎治そう 黄色の魔法さ

ビタミンB6 ピリドキシン タンパク代謝するよ
口内炎 肌荒れ ケアしてあげよう

ビタミンB12 コバラミン 赤血球作るよ
疲れ目 貧血 よくなって 赤色きれいだね

ABCD ビタミン ビタミン みんなで覚えよう
ABCD ビタミン ビタミン みんなで覚えよう