

食べ物・栄養新聞

2016年度
第8号

田宮病院 栄養管理室
2016年11月1日発行

ビタミンA

ビタミンAは、**感染症を予防し、免疫力を高める**ことにも役立っています。**発がん抑制作用**も認められています。

また、暗がりで見えづらく感じるのに必要な成分でもあります。

<ビタミンAの1日の摂取基準>

成人男性：700~750 μ gRE

成人女性：600 μ gRE

上限あり：男女とも3000 μ gRE

ビタミンAは、**油と一緒に摂ることで、効率よく吸収**することができますよ。

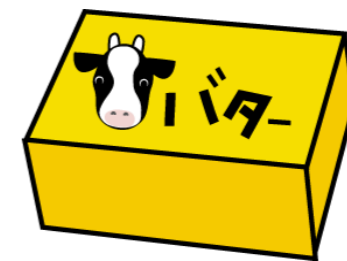


ビタミンAを多く含む食品

【100gあたりの含有量】



にんじん：1456 μ gRE



バター：790 μ gRE



卵黄：480 μ gRE



大根の葉：370 μ gRE

ビタミンAを

過剰

に摂りすぎると...

嘔吐や頭痛の症状や、**脂肪肝**などを引き起こします。

ビタミンAが

不足

すると...

感染症にかかりやすくなります。**暗がりで見えにく**くなります。

(→鳥目ともいいます)