

# 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な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  $\mu$ gRE

成人女性：600  $\mu$ gRE

上限あり：男女とも3000  $\mu$ 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

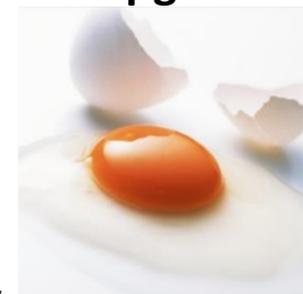
【100gあたりの含有量】



にんじん：1456  $\mu$ gRE



バター：790  $\mu$ gRE



卵黄：480  $\mu$ gRE



大根の葉：370  $\mu$ 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)