

## ● ビタミンA

ビタミンAは、動物の体内にのみ分布しますが、そのもとになるのは緑黄色野菜に多く含まれるカロテノイドです。カロテノイドは鶏や豚の肝臓などの動物性食品や、にんじんやほうれん草、かぼちゃなどの野菜にも含まれています。

ビタミンAは視覚に作用するビタミンとして発見されました。ビタミンAが欠乏すると視覚サイクルが正常に機能しなくなるため、暗いところで眼が見えなくなる「鳥目」になったり、失明する可能性が高くなります。しかし、過剰に摂りすぎると頭蓋内圧亢進症や脱毛、関節痛、胎児の発生異常などを引き起こします。食事摂取基準（2015年版）では、ビタミンAの推奨量は成人（18～29歳）の男性で1日あたり850 $\mu$ gRAE（レチノール活性当量）、女性で650 $\mu$ gRAEとなります。ビタミンAはこの他に、成長促進作用、生殖作用、感染予防、上皮細胞の機能維持などさまざまな生理作用のあることが知られています。

【参考】食べ物と健康I（2007）、独立行政法人 国立健康・栄養研究所、(株)南江堂、p117-118  
基礎栄養学（改訂第5版）、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所、(株)南江堂、p172