

## ● ビタミンE

ビタミンEは、酸素による生体の酸化反応を抑制する抗酸化作用があり、ビタミンEが不足すると卵巣の機能が低下し、不妊作用が認められますが、これは全身的なビタミンE欠乏により抗酸化力が低下した結果、卵巣細胞の機能低下が原因であると考えられています。ビタミンEを最も多く含んでいる食品は、食用植物油です。他は、うなぎやたらこ、抹茶などに含まれています。



【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、p120  
基礎栄養学(2015)、国立研究栄養法人 医薬基盤・健康・栄養研究所、(株)南江堂、p174