

お肌やカラダの不調、 栄養不足かも!?



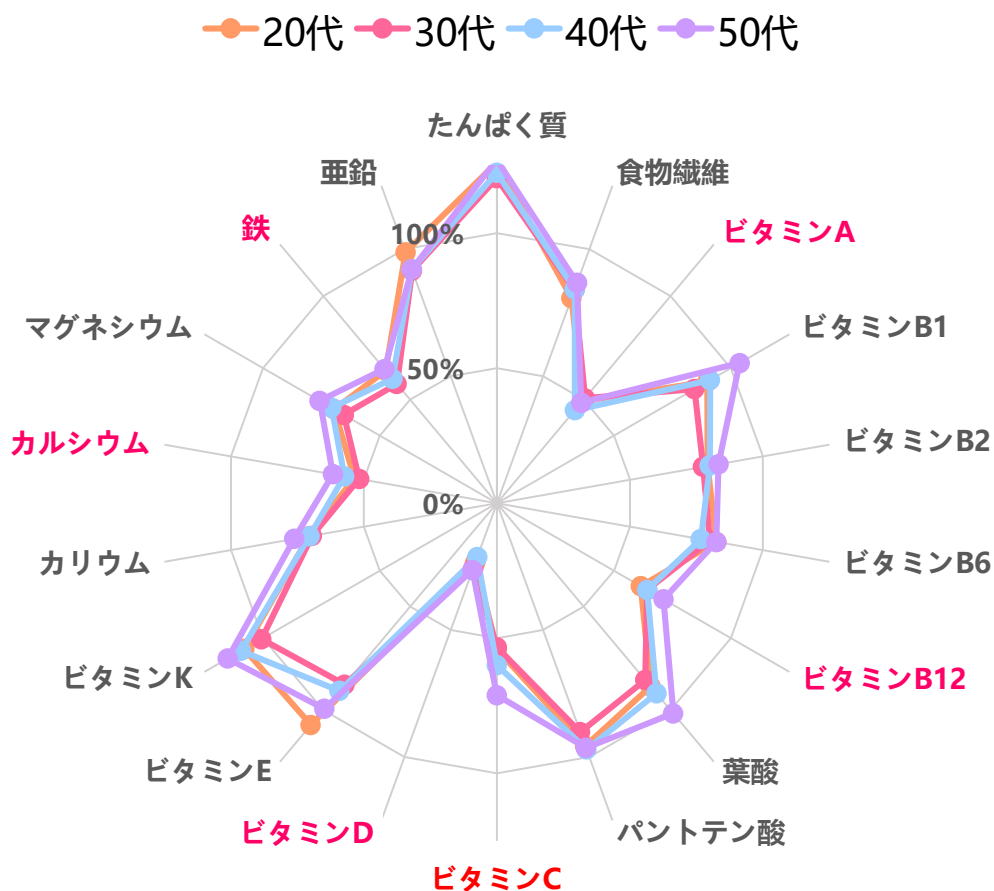
最近あなたはバランスのよい食事を摂れていますか？

食事制限のダイエットや栄養バランスが悪い食事が原因で、必要な栄養素が摂取できていない女性が多く見られます。

どの年代の女性にも特に不足しがちな栄養素は、**ビタミンA**、**ビタミンB12**、**ビタミンC**、**ビタミンD**、**カルシウム**、**鉄**など。

冷え、だるさ、片頭痛、気分の落ち込み、便秘、肌荒れなどの女性に多い不調はこれらの栄養不足が原因かもしれません。

女性の栄養素の摂取状況



グラフの赤字が女性に不足しがちな栄養素です。これらの栄養素がどんな役割を担っているか、ご存知でしょうか？

参考：国民健康・栄養調査（令和5年）
日本人の食事摂取基準（2025年版）

不足しがちなビタミンやミネラルについて解説します。



まずはビタミン。

ビタミンには「**水溶性ビタミン**」と「**脂溶性ビタミン**」があります。

水 水溶性ビタミンは水に溶けやすく体内に留まりにくいので、こまめに摂取することが大切です。生のままかお汁やスープにして摂りましょう。

脂 脂溶性ビタミンは油と一緒に摂取すると吸収率が高まるため、油を使った炒め物や揚げ物、ドレッシングなどを活用した調理法が効果的です。

表の見方

★ 星マークが多いほど不足

水 水溶性ビタミン

脂 脂溶性ビタミン

★★★★

ビタミンA

脂

- 主成分はレチノール
- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- お肌のターンオーバーを促す
- 薄暗い場所で視力を保つ
- 体内では合成できず**非常に不足**しているため食事で補う必要あり



レバー



うなぎ



にんじん



乳製品

★★

ビタミンC

水

- 皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠
- コラーゲンは肌だけでなく骨や血管の細胞同士をつなげる
- 鉄の吸収促進や免疫力の強化
- 抗酸化作用も
- 体内で合成できないため**不足しがち**



柑橘類



パプリカ



ブロッコリー



じゃがいも

★★★★

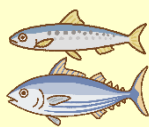
ビタミンD

脂

- カルシウム吸収促進など**健康な骨を維持**
- 不足すると骨がもろくなりやすい
- どの年代の女性もかなり不足**
- 夏なら5~10分、冬なら30~40分、週2~3回**日光に当たる**のが効果的



きのこ類



イワシ・カツオ



鮭



卵

ビタミンE

脂

- 別名「**若返りのビタミン**」
- 強い抗酸化作用**
- 動脈硬化や高血圧の予防、LDL(悪玉)コレステロールの減少、細胞膜を健全に保つ
- 冷え症や美容に関心ある方は摂取を意識



ナッツ類



大豆類



かぼちゃ



アボカド

ビタミンK

脂

- 血液を凝固させる**
- カルシウムを骨に取り込むサポート**
- 不足すると骨がもろくなる
- 若いうちからカルシウム、ビタミンD、Kを摂り、骨密度アップを心がける
- 偏食や欠食でなければ過不足の心配なし



納豆



ブロッコリー



ほうれん草



海藻類

ビタミンA、C、Eは
抗酸化作用があるので
「**ビタミンEース(ACE)**」
とも呼ばれます。
美肌作りに必要不可欠な
栄養素です!



ここからは水溶性ビタミンのビタミンB群です。

ビタミンB群は特に「代謝ビタミン」と呼ばれ、私たちが生きるための源であるエネルギーをつくるのに必須ですが、どれかひとつだけでは効果を発揮しにくく、お互い助け合いながら働きます。そのため、ビタミンB群は一緒に摂るのが望ましいです。

不足すると疲労、神経症状、皮膚や粘膜の不調など、心身のさまざまな症状を引き起こします。

表の見方

★ 星マークが多いほど不足

水 水溶性ビタミン

ビタミンB1

水

- ・ 糖質をエネルギーに変換する
- ・ 炭水化物と一緒に摂るとエネルギーへの変換がスムーズに
- ・ 別名「**疲労回復ビタミン**」
- ・ 不足すると疲労感、腰痛・肩こり、疲れ目などにも関係



豚肉(赤身)



大豆類



ナッツ類



玄米

★

ビタミンB2

水

- ・ 糖質・脂質・タンパク質の代謝を助ける
- ・ 皮膚や粘膜の健康を保つ
- ・ 不足すると口内炎や口角炎、皮膚トラブルの要因になることも
- ・ 美容に気をつかいたい人や脂質を多く摂りがちな人は意識して摂取



レバー



うなぎ



納豆



卵

★

ビタミンB6

水

- ・ 特にタンパク質の分解を助ける
- ・ 健康な皮膚、髪、歯、爪などの生育に寄与
- ・ 免疫機能の維持や赤血球のヘモグロビンの合成にも欠かせない
- ・ エストロゲンの代謝に関わり**女性ホルモンのバランスを整える**



赤身肉



鶏肉



マグロ・カツオ



玄米

★★

ビタミンB12

水

- ・ DNAの合成に働き、貧血予防や神経機能の維持に欠かせない
- ・ **女性に不足しがち**で欠乏すると貧血症状が現れる
- ・ 不足が眼精疲労や肩こり・首こりなどの原因に



貝類



サバ・サンマ



レバー



卵

パントテン酸

水

- ・ ビタミンB群の1種で、**脂質や糖質のエネルギー代謝に不可欠**
- ・ 別名「**抗ストレスビタミン**」
- ・ 免疫機能の向上も担う
- ・ 食事をきちんと摂れていれば不足の心配なし



レバー



ささみ



卵



牛乳

★

葉酸

水

- ・ ビタミンB群の1種で、**タンパク質やDNAの合成の補酵素**
- ・ ビタミンB12とともに赤血球を作るため、別名「**造血のビタミン**」
- ・ 胎児の発育に重要な栄養素であり**女性は妊娠前から産後の摂取が推奨**



レバー



ブロッコリー



ほうれん草



春菊

つぎはミネラルです。

私たちのからだをつくる主な元素（酸素、炭素、水素、窒素）以外のすべての元素のことを指します。

生命活動を維持するための大切な役割を担っており、不足するとさまざまな欠乏症を引き起こす可能性があることが知られています。

ミネラルは体内では合成されないため、食事からの摂取が必要です。

表の見方

★ 星マークが多いほど不足



カリウム (K)

- 体内のナトリウム（塩分）の排泄、筋肉や神経を正常に保つ、浸透圧を調整して細胞の機能維持する
- むくみ解消や高血圧予防に有効**
- 脳卒中予防、骨密度の増加にも



海藻類



大豆類



ほうれん草



バナナ



カルシウム (Ca)

- 骨や歯の形成に必須**
- 若い女性のカルシウム不足が閉経後の骨粗しょう症に影響**
- 閉経後は骨量が減少していくので摂取を心掛ける**
- 神経活動にも働き、イライラ予防にも



牛乳



ひじき



納豆



水菜

マグネシウム (Mg)

- 骨の成長や強化、維持に重要**
- 酵素の働きを助け、筋肉の収縮、神経系や心機能の維持にも働く
- カルシウムとともに血圧を下げる
- 血栓を作りにくくする
- 体内のミネラルバランスの調整



ひじき



ほうれん草



アーモンド



玄米



鉄 (Fe)

- 赤血球の材料で、**全身に酸素を運搬**する
- 鉄不足になると貧血症状のほか思考力、学習能力、記憶力の低下にも
- 女性は月経により鉄不足で貧血になりやすい**ため注意が必要
- 動物性食品のほうが吸収率が高い



レバー



マグロ・カツオ



大豆類



小松菜

亜鉛 (Zn)

- 酵素の働きを助け、DNAやタンパク質の合成、免疫反応の調節などを担う
- 味覚に関わる細胞もつくる
- ビタミンCやクエン酸を多く含む食品と一緒に摂ると吸収率UP



魚介類



赤身肉



卵



ココア

肌への影響は、食事が7割とも言われています！



普段の食事でビタミンやミネラルを多く含む食品は摂れていましたか？
食事は肌や体調へも影響するため、今回紹介した食品を含めたくさんの種類から栄養を摂ることを意識して、今日からの食事を見直してみてください！