



## ビタミンとは？②

### ——定義とビタミン様物質、過剰・欠乏症

前回①ではビタミンの働きについて解説いたしましたが、今回はビタミンの定義と近年耳にするビタミン様物質について紹介します。またビタミンは体にとって最低限必要な栄養素ですが、各々の過不足による症状について解説していきます。

#### ■ ビタミンの定義

ビタミンとは、エネルギー産生栄養素である糖質・脂質・タンパク質の代謝を円滑に進める潤滑油のような働きをする栄養素です。

体に必要な量は微量ですが、体内でビタミンを合成できない、あるいは必要量を合成できないため、食品から摂取しなければいけません。

ビタミンは、ベースサプリメントと呼ばれ健康の維持増進を目的に、最低限摂取すべき栄養素です。かつては多くの発見物質がビタミンと称されましたが、現在ではビタミンの定義に当てはまる**ビタミン 13 種**と**ビタミン様物質 26 種**と別にされています。

#### □ ビタミンの定義

- 1.人間の体内で合成できない
- 2.必要量は微量でも健康維持には重要（微量栄養素）
- 3.不足すると欠乏症がおこる

#### ■ ビタミン様物質

近年、「**ビタミン様物質**または**ビタミン様栄養素**」という言葉を目にする機会が増えていきます。これは、厳密にはビタミンとして定義されていないものの、体内でビタミンに似た重要な働きをする成分の総称です。

#### □ ビタミン様物質の特徴

- 1.体内である程度合成できる
- 2.必須栄養素ではないが、健康維持に役立つ
- 3.不足すると体調に影響が出る場合がある

代表的なビタミン様物質には、以下のようなものがあります。

- **コリン** 細胞膜の構成や脂質代謝、神経伝達物質の合成に関与します。肝機能の維持にも重要です。

- **イノシトール** 細胞の情報伝達や脂質代謝をサポートし、精神の安定や髪・皮膚の健康に関与します。
- **カルニチン** 脂肪酸をミトコンドリアへ運び、エネルギー産生を助けます。運動や疲労回復との関連でも注目されています。
- **α-リポ酸** 強力な抗酸化作用を持ち、エネルギー代謝や血糖コントロールの補助的役割を果たします。
- **ビタミン P (フラボノイド類)** 毛細血管の強化や抗酸化作用を持つポリフェノール群で、かつてはビタミンとして扱われていました。

※その他詳細は HP を参照

## ■ ビタミンの過剰・欠乏症

ビタミン	過剰症	欠乏症
■ 脂溶性ビタミン		
ビタミンA	皮膚乾燥、無気力、眼球乾燥、食欲不振、吐き気、脱毛、肝脾腫大、四肢長管骨の疼痛性腫脹、頭痛、悪寒、関節痛、口舌炎など	夜盲症、眼球乾燥症、ビトー斑、視力低下、失明、毛包周囲の角化、角膜軟化症など
ビタミンD	高カルシウム血症、腎障害（多尿）、石灰沈着、悪心、嘔吐、食欲不振、体重減少など	くる病、骨軟化症
ビタミンE	3g以上で、頭痛、疲労、吐き気など	溶血性貧血、歩行不調、位置感覚障害、未熟児で浮腫、脱毛
ビタミンK	溶血性貧血、核黄疸、高ビリルビン血症	出血傾向、新生児メレナ
■ 水溶性ビタミン		
ビタミンB1		脚気、ウェルニッケ脳症（意識障害、精神障害）、手足のしびれ、腰痛など反射神経の異常、食欲不振、消化不良、下痢
ビタミンB2		口角炎、口舌炎、口内炎、舌炎、羞明、流涙、脂漏性皮膚炎、てんかん、目や舌、舌の粘膜炎、肌荒れ、髪トラブル
ビタミンB3 (ナイアシン)	皮膚の紅潮、頭痛、吐き気、下痢など	ペラグラ（皮膚炎、下痢、認知症）
ビタミンB5 (パントテン酸)		四肢のしびれ感、足の灼熱感
ビタミンB6	1日200mgの摂取で神経異常。500mg摂取し、日光浴で皮膚の紅潮を起こすこともある	貧血、多発性末梢神経炎、脂漏性皮膚炎、口角炎、舌炎、てんかん、神経過敏、不眠、胃がただれる
ビタミンB7 (ビオチン)		乾癬、アトピー性皮膚炎、掌蹠膿疱症性骨関節炎、糖尿病、免疫不全症諸病、脂漏性皮膚炎、舌炎、筋肉痛、悪心、嘔吐
ビタミンB9 (葉酸)	大過剰で亜鉛の吸収阻害。B12の欠乏をかくすこともある	巨赤芽球性貧血（悪性貧血）、下痢、舌炎、胎児（神経管閉鎖障害）二分脊椎症
ビタミンB12		巨赤芽球性貧血（悪性貧血）、ハンター舌炎、末梢神経炎、亜急性連合脊髄変性症、だるさ、めまい、動悸、息切れのほか、手足のしびれ、精神障害
ビタミンC	昔は 尿路結石 が出ると言われていたが、 <b>今では否定されている</b>	壊血病（小児の場合はメラー・バロウ病）

※参考：第6次改定 日本人の栄養所要量

## ■食事を基本に、必要に応じて補う

ビタミンおよびビタミン様物質は、野菜・果物・魚・肉・卵・豆類など、バランスの良い食事から摂取するのが理想です。ただし、食生活の偏りや年齢、生活環境によっては不足しやすくなるため、必要に応じてサプリメントを上手に活用するのも一つの方法です。

## ■まとめ

ビタミンは、目立たない存在ながら、私たちの健康を根底から支える重要な栄養素です。その発見の歴史は、病気を「治す」から「防ぐ」へと医療の考え方を大きく変えてきました。

また、ビタミン様物質のように、近年注目される成分も数多く存在します。大切なのは、流行に振り回されるのではなく、正しい知識をもとに、自分の体に合った栄養の摂り方を選ぶことです。

日々の食事を見直しながら、ビタミンと賢く付き合いましょう。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2026年3月