



ビタミンとは？①

——健康を支える“微量栄養素”の基本知識

私たちの体は、食べたものをエネルギーに変え、細胞を作り、日々ダメージを修復しながら生きています。その裏側で欠かせない働きをしているのが「ビタミン」です。名前はよく聞くけれど、実は詳しくは知らない——そんな方も多いのではないのでしょうか。

本コラムでは、ビタミンとは何か、種類とそれぞれの働き、不足や摂りすぎによる影響までを、わかりやすく解説します。

■ ビタミンとは？

ビタミンとは、体の機能を正常に保つために必要不可欠な有機化合物の総称です。エネルギー源や体の材料になる「三大栄養素（糖質・脂質・たんぱく質）」とは異なり、ビタミンは主に体内の代謝を円滑に進める“潤滑油”のような役割を担っています。

体内でほとんど合成できない、または合成量が不十分なため、基本的には食事から摂取する必要があります。必要量はごくわずかですが、不足すると体調不良や病気の原因となるため、非常に重要な栄養素です。

■ ビタミンの種類

ビタミンは、大きく「脂溶性ビタミン」と「水溶性ビタミン」の2種類に分けられます。

【脂溶性ビタミン】 4種

脂に溶けやすく、体内（主に肝臓や脂肪組織）に蓄積されやすい性質があります。

・ ビタミン A ・ ビタミン D ・ ビタミン E ・ ビタミン K

【水溶性ビタミン】 9種

水に溶けやすく、体内に蓄積されにくいいため、毎日継続的に摂取することが大切です。

・ ビタミン B 群 (B1、B2、B3 (ナイアシン)、B5 (パントテン酸)、B6、B7 (ビオチン)、B9 (葉酸)、B12) ・ ビタミン C

■ 各種ビタミンの主な働き

● **ビタミン A** 皮膚や粘膜の健康維持、視力の正常化、免疫機能のサポートに関与します。
β-カロテンとして摂取されることも多く、体内で必要量に応じてビタミン A に変換されま
す。

- **ビタミン B 群** エネルギー代謝を支える中心的存在。糖質・脂質・たんぱく質を効率よくエネルギーに変えるために欠かせません。神経機能や造血にも深く関与します。
- **ビタミン C** 強い抗酸化作用を持ち、免疫力向上、コラーゲン生成、美肌維持に役立ちます。ストレスや喫煙で消費量が増えるのも特徴です。
- **ビタミン D** カルシウムの吸収を促進し、骨や歯の健康を維持します。日光を浴びることで皮膚でも合成されますが、不足しやすいビタミンの一つです。
- **ビタミン E** 抗酸化作用により、細胞の老化防止や血流改善をサポートします。「若返りのビタミン」とも呼ばれます。
- **ビタミン K** 血液凝固を助けるほか、骨の健康維持にも関与します。納豆や緑黄色野菜に多く含まれます。

■ビタミン発見の歴史

ビタミンの存在が明確に認識されるようになったのは、20 世紀初頭です。それ以前は、栄養といえば「炭水化物・脂質・たんぱく質」の三大栄養素が中心で、微量栄養素の重要性はほとんど理解されていませんでした。

転機となったのが、脚気（かっけ）や壊血病といった、特定の食事内容で発症する病気の研究です。日本では、白米中心の食生活により脚気が多発し、のちにビタミン B1 不足が原因であることが明らかになりました。

1912 年、ポーランド出身の生化学者カジミール・フンクが、生命維持に必要な未知の微量成分を「Vital (生命) + Amine (アミン)」と名付け、「ビタミン」という概念を提唱します。これが現在のビタミン研究の出発点です。

その後、A・B・C・D などが次々に発見され、欠乏症との関係が科学的に解明されていきました。ビタミンの発見は、栄養学と予防医学を大きく進歩させた画期的な出来事だったと言えるでしょう。

■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っていきましょう。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2026年2月