

スポーツ栄養学科通信Vol.154

知って得する！ビタミン類！【ビタミンE編】

スポーツ栄養学科では、運動・スポーツと栄養について学ぶことができる学科です。
 スポーツを行う上で、体調管理にはビタミンが必要不可欠です。
 今回はビタミンEについて解説していきます！

ビタミンEってどんなビタミン？

ビタミンEは、脂溶性ビタミンの一つで、抗酸化作用が非常に強く、生体膜を構成する不飽和脂肪酸や他の脂溶性成分を酸化障害から守る役割があるといわれています。また、過酸化脂質の生成を抑制し、血管を健康に保つほか、血中のLDLコレステロールの酸化を抑制したり、赤血球の破壊を防いだりする作用もあるといわれています¹⁾。

【表1 ビタミンEの目安量と耐容上限量（ビタミンE量）】¹⁾

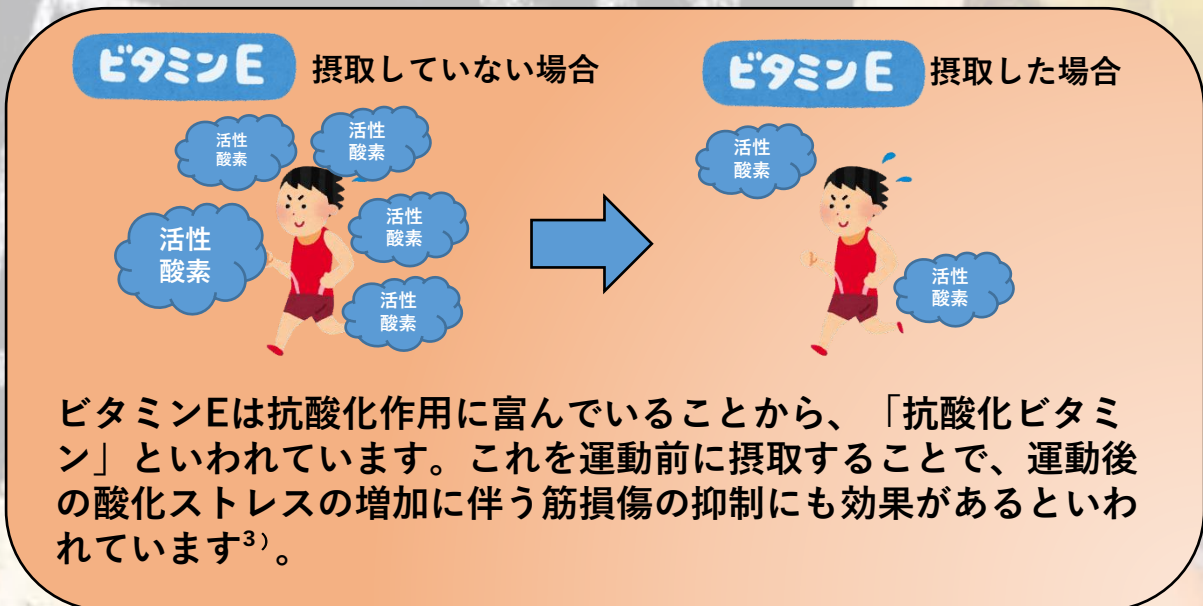
年齢区分	男性		女性	
	目安量 (mg/日)	耐容上限量 (mg/日)	目安量 (mg/日)	耐容上限量 (mg/日)
12～14 (歳)	6.5mg	650mg	6.0mg	600mg
15～17 (歳)	7.0mg	750mg	5.5mg	650mg
18～29 (歳)	6.0mg	850mg	5.0mg	650mg
30～49 (歳)	6.0mg	900mg	5.5mg	700mg
50～64 (歳)	7.0mg	850mg	6.0mg	700mg
65～74 (歳)	7.0mg	850mg	6.5mg	650mg

☆～用語説明～☆
 ※目安量とは、特定の集団における、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量のこと²⁾。
 ※耐容上限量とは、健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限として「耐容上限量」を定義する。これを超えて摂取すると、過剰摂取によって生じる潜在的な健康障害のリスクが高まると考える。¹⁾

～参考文献～
 1) 健康長寿ネット
 URL : <https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/vitamin-e.html>
 2) 厚生労働省「策定基礎理論」
 URL : <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/05/dl/s0529-4c.pdf>
 3) ビタミンと運動に関する最近の知見
 URL : <https://www.jsna.org/cms/wp-content/uploads/2022/12/11-p010-015.pdf>

学科概要についてはこちらから [「学科概要」](#)
 バックナンバーはこちらから [「バックナンバー」](#)

～抗酸化作用とアスリートの関係性～



スポーツ栄養研究会の
 Instagramも公開中！！



スポーツ栄養研究会の「Instagram」ではサポート活動の紹介や、普段の活動の様子を投稿しています！是非ご覧ください！！