

# スポーツ栄養学科通信Vol.118

## 知って得する！ビタミン類！【ビタミンA編】

担当：スポーツ栄養学科 新助手 生出達也

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Aについて解説していきます！

～参考文献～  
 1)厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」  
 URL：[https://fooddb.mext.go.jp/details/details.pl?ITEM\\_NO=6\\_06212\\_7](https://fooddb.mext.go.jp/details/details.pl?ITEM_NO=6_06212_7)  
 2)オーソモレキュラー栄養医学研究所【ビタミンA】  
 URL：[https://www.orthomolecular.jp/nutrition/vitamin\\_a/](https://www.orthomolecular.jp/nutrition/vitamin_a/)  
 3)食品安全委員会  
 URL：<https://www.fsc.go.jp/topics/factsheet-vitamin-a.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」](#)

### ビタミンAの摂取量について

ビタミンAは、鶏レバー（100gあたり約17,000 $\mu$ g）や鰻の蒲焼き（100gあたり約1,500 $\mu$ g）などに多く含まれます<sup>1)</sup>。また、皮付きのにんじん（100gあたり約720 $\mu$ g）等の野菜にも含まれています<sup>1)</sup>。しかし、ビタミンAは「脂溶性ビタミン」であり、上限値以上のビタミンAを摂取し続けるとビタミンA過剰症を引き起こすため注意が必要です<sup>2)3)</sup>。

こんなに摂取しないといけないんだ!!

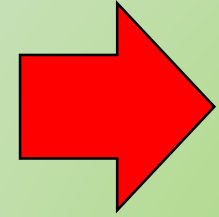
【表1 ビタミンAの推奨量と耐受上限量（レチノール活性当量）】

年齢区分	男性		女性	
	推奨量 ( $\mu$ gRAE/日)	耐受上限量 ( $\mu$ gRAE/日)	推奨量 ( $\mu$ gRAE/日)	耐受上限量 ( $\mu$ gRAE/日)
12～14（歳）	800	2,100	700	2,500
15～17（歳）	900	2,500	650	2,800
18～29（歳）	850	2,700	650	2,700
30～49（歳）	900	2,700	700	2,700
50～64（歳）	900	2,700	700	2,700
65～74（歳）	850	2,700	700	2,700

※推奨量とは、ほとんどの人が必要量を満たす量のこと。  
 ※耐受上限量とは、ほとんどの人が健康障害をもたらす危険が無いとされる習慣的な摂取量の上限量のこと。

### ～ビタミンAの摂取による身体への影響～

#### ◎皮膚や粘膜に關与する



→ビタミンAが不足することで、皮膚や粘膜が乾燥してしまい細菌やウイルスが体内へ入りやすくなると言われています。これにより、風邪がひきやすくなるため、不足しないように摂取しましょう<sup>2)</sup>。

練習ができなくては競技力向上も体を大きくすることもできません！  
 風邪が流行りやすい今だからこそ、ビタミンAを摂取して体調管理に努めましょう！！