

ビタミンA

ビタミンAはレチノイド類の総称で、脂溶性のビタミンの一つです。発育の促進、視覚の暗順応、皮膚や粘膜を維持し、細菌やウイルスの防御機能の働きを助けるなどの役割を持っています。ビタミンAが不足すると「夜盲症」と呼ばれる欠乏症がおこることが知られており、発展途上国で子どもたちが失明する原因の一つになっています。皮膚および粘膜の乾燥や角質化などが生じるため、細菌やウイルスに対する抵抗力が弱まり、感染症にかかりやすくなります。過剰症では、肝臓に貯蔵されて肝障害などの副作用や、妊娠初期の過剰摂取は胎児の先天異常が報告されています。

ビタミンAは、レチノール活性当量(μgRAE)として表されます。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、健康な生活のために必要不可欠な、成人のビタミンA摂取量の推奨量(ほとんどの人が必要量を満たす量)は、1日当たり男性で800-900 μgRAE 、女性650-700 μgRAE とされています。妊娠後期や授乳中の女性はビタミンAの必要量が増加するため、それぞれ1日当たり80 μgRAE と450 μgRAE の付加量が必要です。

食品中には、ビタミンAとプロビタミンA(カロテノイド)の形で含まれています。プロビタミンAは生体内でビタミンAに変換されるカロテノイド類で、体内で必要なだけビタミンAに変換されると言われており、過剰摂取の心配はないといわれています。ビタミンAとして働く成分を多く含む食品は、レバー、うなぎ、バター、マーガリン、チーズ、卵、緑黄色野菜などです。