

## 1. ビタミンとは？

ビタミンは、体の機能を正常に保つために重要な微量栄養素です。炭水化物、たんぱく質などと並んで5大栄養素の一つにあげられ、生体に不可欠な物質です。ビタミンは体内で合成することができないか、その合成量が十分でないため、食物から摂取する必要があります。不足すると3大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）の代謝が円滑に行えなくなり、体にさまざまな影響を及ぼします。

### ● 3大栄養素

栄養素は、その種類によっていくつかに分類されます。その中で、炭水化物、たんぱく質、脂質のことを3大栄養素と呼んでいます。

私たちが健康な体を維持するためには、以下の3つが必要になります。

1. 体のエネルギー源（炭水化物、たんぱく質、脂質）
2. 体を構成するのに必要な材料（たんぱく質とミネラル）
3. 体の調子を整える（ビタミン、ミネラル）

そのために食物を摂取し消化吸収して、栄養分を補っています。

3大栄養素の特徴は、私たちが生きていくうえで必要なエネルギー源になることと体を構成するのに必要な材料になることです。

### ● 5大栄養素

炭水化物、たんぱく質、脂質の3大栄養素に、ビタミンとミネラルを加えたものを5大栄養素と呼んでいます。

3大栄養素は、毎日、食物から一定量を摂取する必要がありますが、ビタミンとミネラルの必要量は僅かなため、微量栄養素とも呼ばれています。