

ビタミン一覧

ビタミンA	レチノール酢酸エステル	4000IU上限	夜盲症の症状緩和、目の乾燥 妊娠・授乳時の体力低下↓、子のビタミン補給 妊娠前後(妊娠3か月)は×相談(胎児が先天異常)
ビタミンA油			↑上記に加えて、傷の治りを促す
ビタミンB1	チアミン、フルスルチアミン		神経痛、脚気、筋肉痛、関節痛、疲労回復 便秘、眼精疲労、ビタミン補給、手足のしびれ 神経の正常な働きを維持し、腸管運動促進 眠気による倦怠感を和らげる 炭水化物からのエネルギー産生に不可欠
ビタミンB2	リボフラビン酢酸エステル		高コレステロール改善、皮膚・粘膜の正常化 口内炎、舌炎、皮膚炎、にきび、目の充血、かゆみ ビタミン補給、吐き気防止 コレステロールの生合成抑制、排泄促進 中性脂肪抑制、過酸化脂質抑制 (尿が黄色くなっても大丈夫!)
ビタミンB3	ナイアシン、ニコチン酸		皮膚や粘膜の機能の維持を助ける
ビタミンB5	パントテン酸カルシウム		皮膚の粘膜の機能の維持を助ける
ビタミンB6	ピリドキシン塩酸塩		口内炎、口唇炎、舌炎、皮膚炎、手足のしびれ 皮膚粘膜の健康維持、吐き気防止 眠気による倦怠感を和らげる、目の疲れ たんぱく質の代謝に関与 神経機能の維持(ヘモグロビンの産生に必要)
ビタミンB12	シアノコバラミン		貧血、ビタミン製剤に配合 目のピント調節助ける、眠気による倦怠感を和らげる 赤血球の形成助ける、神経機能の正常
ビタミンC	アスコルビン酸		しみ、そばかす、日焼け等の色素沈着緩和 歯ぐきからの出血、鼻時の予防(歯槽膿漏) 体内の脂質を酸化から守り皮膚粘膜の正常 メラニンの産生抑制 鉄が吸収されやすいように保つ
ビタミンD	エルゴカルシフェロール		くる病の予防、骨歯の発育不良、ビタミン補給 腸管でのカルシウムの吸収や尿細管での再吸収を 促して骨の形成を助ける 高カルシウム血症、異常石灰化
ビタミンK	フィトナジオン		炎症を起こした歯周辺組織からの出血抑制 骨へのカルシウム定着、血液凝固 (大腸で産生される)
ビタミンE	トコフェロール		末梢循環障害、過酸化脂質の増加防止