

# キタバ



## 第138回 通信

### ビタミンについて

体を正常に維持するために  
欠かせない「ビタミン」。皆さん  
は普段の食事で足りていると思  
いますか？

ほとんど作ることができないた  
め、食事などから摂取しなけれ  
ばなりません。

ビタミンは皮膚や骨、血管な  
どの健康を保つために必要不  
可欠な栄養素ですが、体内では

「脂溶性ビタミン」と「水溶性ビタミン」が存在  
しますが、特に、体内に蓄積さ  
れずに排出されてしまう「水溶

性ビタミン」が不足しやすくな  
ります。その「水溶性ビタミン」  
とは、ビタミンCやビタミン  
B1、B2、B6、B12、ナイア  
シン、パントテン酸、葉酸、ビオチ  
ンなどの9種類を指します。



不足しがちなビタミンはサプ  
リメントで補うこともできま  
す。栄養士や薬剤師に相談し  
ながら、意識的に取り入れてみ  
ましょう。

ビタミンB6はかつおやささ  
みに多く含まれ、ビタミンB1  
は豚肉に、ビタミンB2は魚や  
卵、乳製品に、ビタミンB12は  
牡蠣やあさりに多く含まれて  
います。ナイアシンはたらこやま  
ぐろ、葉酸は菜の花やほうれん  
草に多く含まれています。

キタバ薬局 くみの木店

薬剤師 河内 絢乃

#### ●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10  
072-360-2101

#### ●キタバ

エコーロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索