

# ビタミンE (A-トコフェロール)



Oregon State University  
Linus Pauling Institute

## 主な機能

- 抗酸化防御を高める
- 細胞膜を保護する
- 免疫機能を高める

## 1日の推奨量

15  
mg

全成人

## 良い供給源

### 植物油

ひまわり油、大さじ1杯、  
5.6mg



mg=ミリグラム

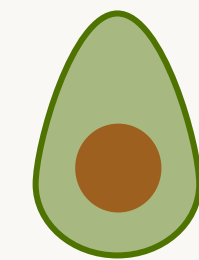
### ナッツ類

ヘーゼルナッツ・ピーナッツ  
アーモンド、1オンス  
(アーモンド23粒)、  
7.3mg



### アボカド

アーモンド、1オンス  
(アーモンド23粒)、  
7.3mg



## 特記事項

- "ビタミンE"とは実際には8種の化合物を指す。α-トコフェロールが最も活性が強いビタミンE化合物である。
- 90%以上のアメリカ人はビタミンEの食事必要量を満たしていない。
- 合成ビタミンE (サプリメントと強化食品に含まれる) は、食品からの天然ビタミンEより生物学的利用率が低い。