

ビタミンA (レチノール)



Oregon State University
Linus Pauling Institute

主な機能

- 視覚、薄明順応、色覚に必須
- 男性と女性の性と生殖に関する健康をサポート
- 適切な免疫機能に必要
- 細胞の成長と発達に影響

良い供給源

食品中のビタミンAには、動物性食品からの既成ビタミンAと果実や野菜からのプロビタミンAカロテノイドの2種類がある。

既成ビタミンA

- タラ肝油、小さじ1杯、1350 μ g RAE
- 卵、一個、80 μ g RAE



プロビタミンA

黄色やオレンジ色の果物と野菜

- スウィートポテト(ベークド)、1杯、1,922 μ g RAE



RAE=レチノール活性当量; μ g=マイクログラム

1日の推奨量

900
 μ g RAE

男性

700
 μ g RAE

女性

特記事項

- RAE=食品中のビタミンA単位。異なる食品から供給される活性ビタミンAの量を示す。
- 過剰量の既成ビタミンA (レチノール) を摂取する可能性がある。許容上限摂取量 (UL) は、1日当たり3000 μ gRAEである。
- プロビタミンAカロテノイドからレチノールへの変換は肝臓が調整するので、プロビタミンAの許容上限摂取量はない。