

## <ビタミン2>

ビタミンの溶けかたは大きく分けて二種類！

油に溶けるタイプと水に溶けるタイプがあります。

### ①油に溶ける脂溶性ビタミン

ビタミンA・D・E・Kなど

脂溶性ビタミンは水に溶けにくく、体の中で脂質といっしょに分解・合成され、肝臓や脂肪組織に蓄えられます。

注意 脂溶性ビタミンは取りすぎると肝臓や脂肪にたまり中毒を起こすことがあります。

### ②水に溶ける水溶性ビタミン

ビタミンB1・2・6・12、ビタミンCなど

水溶性ビタミンは体内の液体部分に溶けていっぱいになると尿の中にでます。

なので、取りすぎても一般的に問題はありません。

ビタミン肩こり、腰痛編

ビタミンB群 ～ 神経の回復をたすける

レバー、うなぎ、ごま、ほうれんそうなどに含まれます。

Bは水溶性なので体内にストックできません注意！

まめに摂取すること！

ビタミンE ～ 血管を柔らかくし血流をよくする

アボガド、キウイ、アーモンド、トマトなどに含まれます。

いずれも肩こり、腰痛をすぐに改善するというものでなく

効果はゆっくりなので長期的に考えること。