ビタミンは、体の成長や健康の維持のために欠かせない大切な栄養素です。

ビタミンのほとんどは人間の体内で作ることができないので、ほとんどの場合、食事から摂取することになります。ビタミンをバランスよく取れるような食事を心がけましょう。

多く含む食品には、次のようなものがあります。

ビタミンＡ　：レバー、うなぎ、乳製品、卵、カボチャ、人参など

ビタミンＢ１：豚肉、玄米、大豆など

ビタミンＢ２：レバー、納豆、葉物野菜など

ビタミンＢ６：マグロ、ピスタチオ、かつお、バナナなど

ビタミンＣ　：果物（柑橘類、イチゴ）、パセリ、ブロッコリー、芋類など

ビタミンＥ　：アーモンド、落花生、植物油、いんげん豆、アボカドなど