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、食事から摂取することになります。必要な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。

ビタミンを多く含む食品には、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