

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。