



いなぐま整形外科 クリニック

[ホーム](#)
[お知らせ](#)
[所在地](#)
[診療時間](#)
[院長略歴](#)
[院内紹介](#)
[いなぐま通信](#)

【いなぐま通信】

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。

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。

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

バックナンバー

[2005/12号 ビタミン](#)

[2005/11号 骨を強くする](#)

[2005/10号 転倒予防2](#)

[2005/9号 転倒予防](#)

[2005/8号 熱中症](#)

[2005/7号 捻挫応急処置2](#)

[2005/6号 捻挫応急処置1](#)

[2005/4.5号 筋肉運動](#)

[2005/3号 ケガを防ぐ運動](#)

[2005/1.2号 ストレッチ2](#)

[2006/2号 インフルエンザ](#)

[2006/1号 ビタミン2](#)

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。

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.