

ビタミン・ミネラル ビタミンB



健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

Copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

ビタミンBの話

ビタミンB群とは、
「ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、
ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン」の8種類の
ビタミンを言います。



ビタミンB群は
各栄養素の代謝を
スムーズにします。

ビタミンB群は、人間のあらゆるエネルギーを
調節しています。タンパク質、脂質、炭水化物な
どの代謝ではお互いに協力し合って働きます。
ビタミンB群の中の1種類でも足りないと十分な
働きができなくなってしまうので、食事からバラ
ンスよく摂取する事が大切です。

また全てが水溶性なので、その大半は体にためて
おくことが出来ないため、毎日摂取する必要があります。



ビタミンB1

チアミン



糖質をエネルギーに変える

働き

ビタミンB1の働きは、ごはんやパン、砂糖などの糖質を分解する酵素を助け、エネルギーに変えていくことです。

アルコールとビタミンB1の関係!

アルコールを代謝するときに、大量のビタミンB1が消費されます。ビタミンB1はアルコールに含まれる糖分を分解し、エネルギーに変える働きがあるのです。お酒を飲む時は、積極的にビタミンB1を含む献立を心がけましょう。

不足すると...



糖質のエネルギー代謝が悪くなり、疲れやすくなったり、さらには手足のしびれ、むくみ、動悸などといった症状が出てきます。また糖質は脳や神経のエネルギー源でもあるために、ビタミンB1が不足することで、集中力がなくなったり、イライラが起こったりします。

ビタミンB1が多く含まれる食品

酵母、レバー、豚肉、胚芽、大豆、玄米、牛乳、緑黄色野菜など。



ビタミンB2

リボフラビン



脂肪の代謝を促進する

働き

ビタミンB2は、脂質の代謝を促進し、肥満を防ぎます。また細胞の再生や成長を促進する働きがあり、健康な皮膚、髪、爪をつくりまします。

動脈硬化の予防にビタミンB2を

体内の脂質が酸化されると、有害物質である過酸化脂質となり血管などにこびりつきます。これが動脈硬化の原因の一つです。ビタミンB2は、この過酸化脂質の生成を防ぎ、コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあるため、動脈硬化だけでなく、それから生じる高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病も予防できます。

不足すると...



皮膚炎

口内炎

目の充血

口角炎

角膜炎

ビタミンB2は粘膜を保護する働きもあるので、不足すると皮膚炎、口内炎、口角炎、目の充血、角膜炎などを起こします。

ビタミンB2が多く含まれる食品

酵母、レバー、うなぎ、卵黄、納豆など。



ビタミンB6

ピリドキシン

タンパク質を代謝する

働き

ビタミンB6はタンパク質を分解・代謝する働きがあり、アミノ酸を作ります。また、大脳や神経の刺激伝達物質を作る働きがあります。その他に免疫反応を正常に保つ働きもあります。

女性に必須なビタミンB6

ビタミンB6は、女性には特に必須のビタミンとされ、月経前の女性特有の体のだるさや頭痛、妊娠中のつわりなどを軽減してくれます。



脂肪肝を予防する!

ビタミンB6は脂肪を分解して脂肪肝を予防します。お酒をよく飲む方は、ビタミンB6の補給を心がけましょう。

不足すると...



皮膚炎や口内炎、貧血、精神の不安やけいれんになることが知られています。またアレルギー症状が出やすくなるともいわれています

ビタミンB6が多く含まれる食品

アジ、サケ、カツキ、牛レバー、牛乳など



ビタミンB12

コバラミン

血液をつくるビタミン

働き

ビタミンB12は、葉酸とともに赤血球のヘモグロビンをつくるのを助けるビタミンです。また、脳からの指令を伝える神経の働きを正常に保つのに役立っています。

不足すると...



補給を心がけましょう

- ◆ 貧血ぎみの方
- ◆ 妊婦・授乳婦

ビタミンB12が不足することで悪性貧血になると、頭痛、吐き気、体がだるい、めまい、動悸、手足がしびれるといった症状が出てきます。また、末梢神経障害による肩こり、腰痛、目の疲れも起こりやすくなります。

ビタミンB12が多く含まれる食品

牛レバー、牡蠣など貝類

葉酸

成長期の子供や妊娠中の女性には特に必要な栄養素です。

- 主な働き 葉酸は赤血球の形成を助けるビタミンです。また、胎児の正常な発育に寄与します。

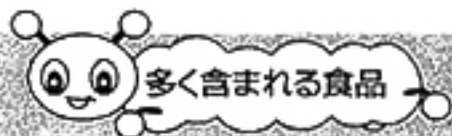
多く含まれる食品

レバー、モロヘイヤやほうれん草などの緑黄色野菜、いちごなど

ナイアシン

ニコチン酸、ニコチン酸アミド

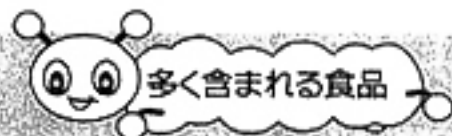
- 主な働き 皮膚の代謝に関与し、肌あれ・口内炎の緩和に役立ちます。
また、二日酔いの原因になるアセトアルデヒドを分解する働きもあります。



かつお、ぶり、牛レバー、いわし、
鶏ササミ、鶏ムネ肉など

パントテン酸

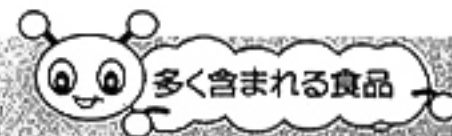
- 主な働き 皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをします。
また、妊婦・授乳婦などの方の栄養補給に役立ちます。



牛レバー、豚レバー、卵、さけ、
いわし、いくら、納豆、など

ビオチン

- 主な働き 脂肪・糖質・タンパク質の代謝に関与し、湿疹・皮膚炎などの緩和に役立ちます。



レバー、牛乳、卵黄、大豆
ナッツ類など

ビタミンの 相乗効果



上手に補給!

◆風邪予防に必要なビタミン

ビタミンA + ビタミンB1 + ビタミンC

風邪をひくと抵抗力が落ちて、体にウイルスが侵入しやすくなるので、抵抗力をつけて防御することが大切です。
ビタミンAは気管や肺の粘膜を強化し、ビタミンCは免疫力を高めます。ビタミンB1は体力を維持・回復する働きがあります。

◆肩こりに効果があるビタミン

ビタミンB1 + ビタミンB2 + ビタミンB12 + ナイアシン

ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシンは、疲労物質を肝臓に運んで解毒する作用があります。また、傷ついた末梢神経を修復するビタミンB12や、血行をよくしてくれるビタミンEも肩こりに効果があります。

◆疲れがぬけない時

ビタミンB1 + ビタミンB6 + ビタミンE + ビタミンC

疲れて弱った神経や筋肉を正常にする必要があります。
ビタミンB1やビタミンB6は神経を正常に保ち、筋肉を和らげる作用があり、ビタミンEは血行を良くし、緊張して収縮した血管を広げて体をリラックスさせます。ビタミンCは血管を丈夫にします。