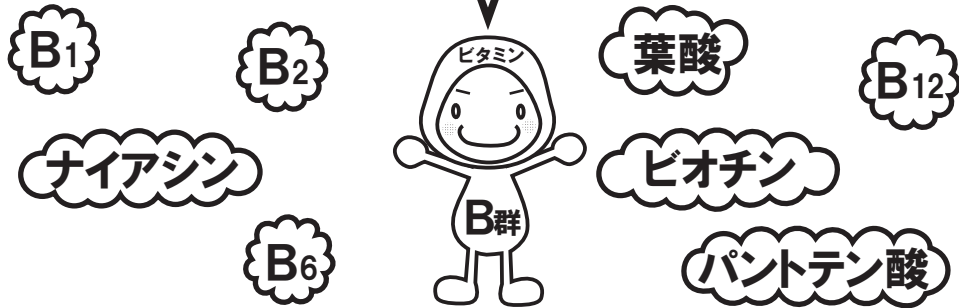


# ビタミンB群

水に溶けるビタミンで体にためておくことができないため、毎日こまめに摂りましょう。



**宣言**  
 明るい笑顔  
 すぐ返事  
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
**げんき君** 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

## 疲労回復のビタミン **ビタミンB1**

糖質を多く摂る人は特にしっかり摂取したい、ごはんを主食とする日本人に欠かせないビタミン。

|         |  |
|---------|--|
| 生理作用    | 糖質がエネルギーに変わるのをサポート、神経の機能を円滑にする             |
| 摂り過ぎた場合 | 多量に摂っても排泄されるため、過剰症の心配はありません。               |
| 不足した場合  | 倦怠感、疲労、脚気(手足の痛み、むくみなど)、短気、うつ、記憶力低下、心機能不全など |
| 1日の摂取基準 | 成人男性:1.2~1.4mg<br>成人女性:1.1mg               |

### 上手な摂り方

#### にんにくやねぎと組み合わせると効果アップ

ビタミンB1はにんにくやねぎ、玉ねぎ、ニラなどに含まれるにおい成分アリシンと結びつくと、アリチアミンという脂溶性の物質となって吸収や利用の効率がよくなり、疲労回復を助けます。

#### ほかのビタミンB群と組み合わせるとよりよい

ビタミンB群は相互に補い合って働くため、ほかのビタミンB群の多い食品とともに摂ったほうが効果的です。

### ◇ビタミンB1を多く含む食品◇

|                    |                    |                     |
|--------------------|--------------------|---------------------|
| 150g(1杯)<br>0.24mg | 130g(1玉)<br>0.25mg | 80g(約2切れ)<br>0.78mg |
| 40g(2枚)<br>0.36mg  | 30g<br>0.25mg      | 100g(1串)<br>0.75mg  |

# お肌のトラブルに必須ビタミン **ビタミンB2**

エネルギー代謝をサポートし、発育を促すほか、老化の原因となる過酸化脂質からの害を防ぐ働きもあります。

|                |  |
|----------------|--|
| <b>生理作用</b>    | 糖質・たんぱく質・脂質の代謝をサポート、健康な皮膚や髪を保つ、粘膜の保護         |
| <b>摂り過ぎた場合</b> | 通常の食事で摂りすぎることはありません。サプリメントで摂る場合は必ず用量を守りましょう。 |
| <b>不足した場合</b>  | 発育不良、肌荒れ、口角炎、口内炎、目の充血、脂肪肝、動脈硬化など             |
| <b>1日の摂取基準</b> | 成人男性:1.5~1.6mg<br>成人女性:1.2mg                 |

上手な摂り方

## 多様な動物性食品をバランスよく食べましょう

ビタミンB2はレバーや魚介類、牛乳・乳製品、卵などの動物性食品に多く含まれています。調理損失が比較的少なく、そのまま食べられる食品も多いので、バランスよく食べていれば、安心です。

### ◇ビタミンB2を多く含む食品◇

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>豚レバー(生)</b><br>50g(約1食分)<br>1.80mg<br> | <b>牛レバー(生)</b><br>50g(約1食分)<br>1.50mg<br> | <b>うなぎ(蒲焼き)</b><br>100g(1串)<br>0.74mg<br> |
| <b>サバ(生)</b><br>100g(1切れ)<br>0.28mg<br>   | <b>普通牛乳</b><br>210g(1カップ)<br>0.32mg<br>   | <b>納豆</b><br>50g(1パック)<br>0.28mg<br>     |

ビタミンB2は大豆にはそれほど含まれていませんが、納豆になると納豆菌の働きにより含有量は大幅にアップします。1パック(50g)で一日の目標摂取量の約1/4~1/5を摂ることができます。

# 二日酔い予防の効果あり **ナイアシン**

アルコールの分解をサポートします。必須アミノ酸であるトリプトファンからも合成されています。

|                |   |
|----------------|---|
| <b>生理作用</b>    | エネルギー代謝、アルコールや二日酔いの原因となるアセトアルデヒドの分解をサポート          |
| <b>摂り過ぎた場合</b> | 皮膚が赤くなる、嘔吐、下痢、肝臓機能障害                              |
| <b>不足した場合</b>  | 倦怠感、肌荒れ、口角炎、うつ、二日酔い、脂肪肝、ペラグラ(皮膚炎、吐き気、下痢、脳の機能障害)など |
| <b>1日の摂取基準</b> | 成人男性:14~15mgNE 《上限あり》<br>成人女性:11~12mgNE 250~350mg |

上手な摂り方

## 魚類や肉類は、ナイアシンの材料・トリプトファンも豊富

ナイアシンは特に魚やレバー、肉に豊富に含まれています。魚や肉はナイアシンの合成原材料であるトリプトファンも多いので、一石二鳥です。熱に強いので、偏りなく普通の食事をしていれば、欠乏症になることはまずないでしょう。

お酒を飲むほどナイアシンは消費されてしまい、二日酔いになりやすくなります。おつまみは、ナイアシンやビタミンB1、マグネシウムを多く含むピーナッツがおすすめです。

### ◇ナイアシンを多く含む食品◇

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>豚レバー(生)</b><br>50g(約1食分)<br>7.00mg<br> | <b>牛レバー(生)</b><br>50g(約1食分)<br>6.75mg<br> | <b>タラコ(生)</b><br>40g(1/2腹)<br>19.80mg<br> |
| <b>豚ロース(生)</b><br>80g(約1枚)<br>6.40mg<br>  | <b>カツオ(生)</b><br>100g(1切れ)<br>19.00mg<br> | <b>ピーナッツ</b><br>30g<br>5.10mg<br>         |

## お酒をたくさん飲む人に 不足しがち

# ビタミンB<sub>6</sub>

たんぱく質の分解や再合成に欠かせないビタミンで、貧血や肌荒れを予防する働きも注目されています。

|         |   |
|---------|---|
| 生理作用    | アミノ酸や脂質の代謝をサポート、脂肪肝の予防、神経伝達物質の合成にも必要                        |
| 摂り過ぎた場合 | 感覚神経障害、シュウ酸腎臓結石   |
| 不足した場合  | 肌荒れ、口内炎、口角炎、貧血、発育不良、下痢、免疫力低下、けいれん、短気、うつ、脂肪肝、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞など |
| 1日の摂取基準 | 成人男性：1.4mg<br>成人女性：1.1mg<br>《上限あり》<br>45~60mg               |

### 上手な摂り方

#### 冷凍保存や調理での損失が多いので鮮度のよい魚や肉で

動物性食品に多く含まれています。豆類や穀類、野菜、果物などにも含まれていますが、動物性食品から摂ったほうが体内での利用率が高く効果的です。

お酒をよく飲む人がかかりやすい脂肪肝は、肝硬変や肝臓がんにまでつながることもある病気です。ビタミンB<sub>6</sub>は肝臓に脂肪をためないように働き、脂肪肝を防ぎます。アルコールを長期間にたくさん飲むと、ビタミンB<sub>6</sub>を効率よく利用できなくなるので、特に注意して摂りたいビタミンです。

### ◇ビタミンB<sub>6</sub>を多く含む食品◇

|  |   |  |
|--|---|--|
| 牛レバー(生)<br>50g(約1食分)<br>0.45mg  | 鶏ささ身(生)<br>50g(約1本)<br>0.30mg  | 鶏レバー(生)<br>50g(約1串)<br>0.33mg       |
| サバ(生)<br>100g(1切れ)<br>0.51mg    | バナナ<br>100g(1本)<br>0.38mg      | さつまいも(生)<br>100g(約1/3本)<br>0.28mg  |

## 妊婦さんに必要不可欠なビタミン

# 葉酸

その名のとおり緑黄色野菜に多く含まれています。「造血のビタミン」とも呼ばれています。

|         |  |
|---------|--|
| 生理作用    | アミノ酸や核酸の代謝をサポート、造血作用、胎児の正常な発育に不可欠            |
| 摂り過ぎた場合 | 通常の食事で摂りすぎることはありません。サプリメントで摂る場合は必ず用量を守りましょう。 |
| 不足した場合  | 倦怠感、めまい、巨赤芽球性貧血、口内炎、下痢、胃潰瘍、動脈硬化、胎児の神経管閉塞障害など |
| 1日の摂取基準 | 成人：240μg<br>《上限あり》<br>1300~1400μg            |

### 上手な摂り方

#### 緑黄色野菜やレバーに豊富・光に弱いので暗所で保存を

葉酸は調理中に失われやすく、ゆでるとえだ豆では約20%、ほうれん草では約60%が失われてしまいます。いちごやアボカドなどは生の青野菜ほど多く含まれていませんが、調理せずに食べられるのでおすすめです。

葉酸は胎児にとって重要な栄養素です。しかし、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>、ビタミンCなどがなければうまく作用しないため、バランスのとれた食事が大切です。特に妊娠中の女性は不足しないように心がけましょう。

### ◇葉酸を多く含む食品◇

|   |   |  |
|---|---|--|
| 菜の花(生)<br>100g(1/2束)<br>340.0μg    | ほうれん草(生)<br>100g(1/2束)<br>210.0μg  | 枝豆(さやつき)<br>80g(約1食分)<br>140.8μg  |
| ブロッコリー(生)<br>50g(1/2株)<br>105.0μg  | 牛レバー(生)<br>50g(約1食分)<br>500.0μg    | ひよこ豆(乾燥)<br>30g(1食分)<br>105.0μg   |



## 肉・魚を食べない人は 不足しやすい

# ビタミンB12

造血作用に関わるビタミンで、葉酸と協力して悪性貧血を防ぐほか、神経や脳の機能を正常に保つ働きもあります。






|         |  |
|---------|--|
| 生理作用    | アミノ酸や脂質の代謝をサポート、造血作用、悪性貧血予防、中枢神経機能の維持      |
| 摂り過ぎた場合 | 多量に摂っても排泄されるため、過剰症の心配はありません。               |
| 不足した場合  | 倦怠感、めまい、悪性貧血、皮膚炎、手足のしびれ、記憶障害、うつ、疲労感、動脈硬化など |
| 1日の摂取基準 | 成人：2.4 μg                                  |

### 上手な摂り方

### スープに溶け出た肉汁は残さず、 魚や肉を保存するときは密封を

動物性食品をきちんと摂っていれば、ビタミンB12不足になることはまずありません。ビタミンB12は、光や空気によって酸化が進むので、肉や魚を冷凍保存する場合はきちんと密閉するのがベストです。熱には比較的安定しています。水溶性なので汁・スープごと食べられる調理法がおすすめです。

### ◇ビタミンB12を多く含む食品◇

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>牛レバー(生)</b><br>50g(約1食分)<br>26.4 μg  | <b>豚レバー(生)</b><br>50g(約1食分)<br>12.6 μg       | <b>鶏レバー(生)</b><br>50g(約1串)<br>22.2 μg        |
| <b>サンマ(生)</b><br>150g(1尾)<br>18.6 μg    | <b>アサリ(殻なし・身のみ)</b><br>30g(約1食分)<br>15.7 μg  | <b>シジミ(殻なし・身のみ)</b><br>20g(約1食分)<br>12.5 μg  |

## 皮膚や髪を健康をキープ ビオテン

さまざまな食材に広く含まれています。

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| 生理作用    | 糖質・たんぱく質・脂質の代謝をサポート、健康な皮膚や髪を保つ    |
| 摂り過ぎた場合 | 過剰症の心配はほとんどありませんが、妊娠中の多量摂取はしないこと。 |
| 不足した場合  | 肌荒れ、脱毛、舌炎、結膜炎、うつ、幻覚など             |
| 1日の摂取基準 | 成人：50 μg                          |

### 上手な摂り方

### バランスよく食べていれば不足することはありません

食品中でたんぱく質としっかり結合した形で存在しているため、分解されにくく、ビタミンB群の中では比較的安定しているのが特徴です。加熱による調理損失もありません。

## ストレスへの抵抗力や 免疫力をつける

# パントテン酸

普通の食事で不足することはほとんどありません。

|         |  |
|---------|--|
| 生理作用    | 補酵素コエンザイムAの構成成分として、糖質・たんぱく質・脂質の代謝をサポート       |
| 摂り過ぎた場合 | 多量に摂っても排泄されるため、過剰症の心配はありません。                 |
| 不足した場合  | 倦怠感、肌荒れ、発育不良、脂肪肝、生殖能力の低下、免疫力の低下、手足のしびれ・うずきなど |
| 1日の摂取基準 | 成人男性：5～6mg 成人女性：5mg                          |

### 上手な摂り方

### 水に溶けやすく熱で分解されやすいので、 シンプルな調理法が理想的です

あらゆる食品に含まれていますが、缶詰・冷凍・精製などの加工工程で分解されやすいので、加工度の低い食品を利用したほうが、効率よく摂ることができます。