

2月栄養だより

ビタミンについて理解を深めよう

1月の栄養だよりでは、脂溶性ビタミン(A,D,E,K)について説明しました。今回の栄養だよりでは水溶性ビタミンについて説明していきます。水溶性ビタミンは9種類と多いため、2回に分けて学んでいきましょう。



水溶性ビタミンとは

水溶性ビタミンは「**水に溶けやすい**」という特徴や「**熱に弱い**ため調理損失が多い」という特徴があります。これらの特徴から生のまま食べる、もしくはスープにして汁ごと食べるといった調理法がおすすめです。また、腸で吸収され体内で満タン状態になると残りは**尿中に出て**いきます。したがって、通常の食品から摂取する場合、過剰症の心配はほとんどありません。しかし、**欠乏症**には注意が必要です。

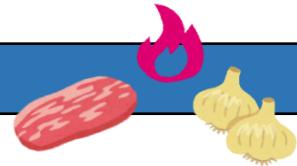
水溶性ビタミンの種類について①

○ ビタミンB1

【機能・特徴】

- ・糖質からエネルギーを作るのを助けてます。
- ・神経機能の維持に役立ちます。
- ・アルコール代謝に使われるため、アルコールの多量摂取では欠乏が起こりやすくなります。

ビタミンB1欠乏症にウェルニッケ脳症があり、意識障害、運動失調などが症状としてみられます。



【多く含む食品】

豚肉、米ぬか、胚芽、酵母、大豆

豚ヒレ肉や豚もも肉に多く含まれており、にんにくや玉ねぎと一緒に食べると吸収率がアップ◎(にんにくや玉ねぎに多く含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を助けます。)

○ ビタミンB2

【機能・特徴】

- ・脂質の代謝に関わっています。
- ・皮膚や爪、毛の発育に役立ちます。
- ・熱に強いため加熱調理に問題はありませんが、光に弱いため、保存の際は光を遮る容器に入れるなど工夫しましょう。

【多く含む食品】

レバー(牛、豚、鶏に多い)、卵黄、うなぎ、乳製品



○ ビタミンB6

【機能・特徴】

- ・たんぱく質の代謝に関わっています。
- ・肌・毛・皮膚・粘膜の健康維持、脳の働きに関わっています。

【多く含む食品】

魚類、肉類、豆類、バナナ、アボカド



○ ビタミンB12

【機能・特徴】

- ・血液を作る作用があり、巨赤芽球性貧血を予防します。
- ・神経伝達物質の合成に関わるため、神経の健康を保つのに重要です。



【多く含む食品】

魚介類、貝類、レバー、牛乳などの動物性食品、海苔

ビタミンB12は一般的な植物性食品にはほとんど存在しません。そのため、厳しい菜食などで巨赤芽球性貧血や神経障害が起こります。