

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	
<p>【機能・特徴】</p> <ul style="list-style-type: none">・糖質からエネルギーを作るのを助けます。・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。 <p>💡 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。</p>	<p>【多く含む食品】</p> <p>豚肉、米ぬか、胚芽、酵母、大豆</p> <p>💡 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。）</p>
○ ビタミンB2	
<p>【機能・特徴】</p> <ul style="list-style-type: none">・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。・熱に強いいため加熱調理に問題はありませんが、光に弱いいため、保存の際は光を遮る容器に入れるなど工夫しましょう。	<p>【多く含む食品】</p> <p>レバー(牛、豚、鶏に多い)、卵黄、うなぎ、乳製品</p>
○ ビタミンB6	
<p>【機能・特徴】</p> <ul style="list-style-type: none">・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。	<p>【多く含む食品】</p> <p>魚類、肉類、豆類、バナナ、アボカド</p>
○ ビタミンB12	
<p>【機能・特徴】</p> <ul style="list-style-type: none">・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。	<p>【多く含む食品】</p> <p>魚介類、貝類、レバー、牛乳などの動物性食品、海苔</p> <p>💡 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。</p>