



健康と栄養だより

ビタミンB群で心身共に健やかに！



休みが続いたり、環境が変わったりする5月に体調を崩す人が多くなっています。5月は季節の変わり目で朝晩の気温の変化が大きく、ストレスとなり自律神経のバランスも崩れやすくなっています。免疫力が低下したり、無力感や不機嫌など体だけでなく精神的にも症状が出てきてしまいます。

エネルギーを作り神経や精神に関わるビタミンB群

ビタミンはごく少量で糖質やたんぱく質などの働きを助ける重要な栄養素で、ほとんどが体内で作られないため食事から摂る必要があります。ビタミンは生活習慣病を予防に役立つと言われていますが、中でもビタミンB群は**神経伝達**や**神経細胞**の働きを正常に保つので、心と体に不調がある時には是非摂っておきたいビタミンです。水溶性なので過剰にとっても体内に蓄積されずに排泄されるため、常に補充が必要です。ビタミンB群は食べ物が分解・合成される時に総合的に関わっており、どれか1つが欠けても働きが悪くなり、疲労物質が分解されず元気が出なくなり、脳の働きも悪くなります。玄米ご飯やレバー・牛乳・卵・豚肉・魚介類・大豆などビタミンB群の多く含まれる食材を意識して食べましょう。不足の心配がある場合はサプリメントの「**ビタミンBコンプレックス (複合体)**」を利用してみましょう。

ビタミンB群の主な仲間の働きと欠乏症



多く含む食品

ビタミンB1	糖質をエネルギーに変え、脳を正常に保つ。不足すると乳酸など疲労物質がたまって疲れやすくなる。気分がふさぐ	豚肉・うなぎ・大豆・玄米ご飯・紅さけ
ビタミンB2	肌や髪を健康に保ち発育を促進する。不足すると皮膚炎・口内炎、動脈硬化になりやすい。成長が止まる。	レバー・うなぎ・牛乳・納豆・卵・ブリ
ビタミンB6	たんぱく質や脂質を上手に利用させる。不足すると神経過敏や末梢神経炎、胃腸がただれる、不眠になる。	かつお・まぐろ・バナナ・鶏ささ身
ビタミンB12	赤血球を産生して貧血を予防し、神経の機能を維持する。不足すると悪性貧血、記憶力・集中力低下、イライラする	レバー・牡蠣・さんま・貝類・すじこ
ナイアシン	脳神経の働きを助けセロトニンを増やし安定させ血液循環を良くする。不足すると頭痛・目まい・不安感・食欲減退	たらこ・かつお・まぐろ・あじ・さば
パントテン酸	免疫力強化、ストレスに耐える、抗ストレスホルモンを作る。不足で感染症にかかりやすくストレスにも弱くなる	レバー・カレイ・卵マス・納豆・豚肉
葉酸	貧血を防ぎ細胞分裂や発育を促す。不足で神経過敏・うつ状態・健忘症を起こす。動脈硬化が進行。抵抗力が低下する	レバー・菜の花・枝豆・いちご・葉野菜
ビオチン	健康な髪や皮膚を維持する。不足すると憂うつ・無気力状態になる。疲労が激しくなり筋肉が痛む。	レバー・いわし・卵・落花生・くるみ

参考参照文献 『栄養成分バイブル』 主婦と生活社

※ 質問がございましたら、各店薬剤師におたずね下さい！

- 古川調剤薬局 大宮店 駅南店 宮崎店
- 小野田店 駅東店 鹿島台店
- 塩竈調剤薬局
- 多賀城調剤薬局



平成27年5月号
(株)医薬品情報センター
管理栄養士 門間 弘美