

栄養科だより ~しろやま健康教室~



ビタミンB群について

ビタミンB群とは、別名『代謝ビタミン』とも言われ、B1、B2、ナイアシン、B6、パントテン酸、ビオチン、葉酸、B12の8種類の水溶性ビタミンのことを指します。これらはそれぞれお互いが関係し合って身体の代謝を助ける働きを行っているため、まとめてB“群”と呼ばれています。

ビタミンB群の主な働き

ビタミン B1

- ・糖質をエネルギーに変える
- ・神経の機能を正常に保つ
- ・アルコールの代謝に関与

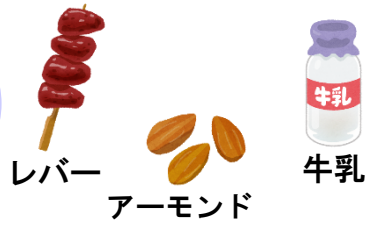
多く含む食品



ビタミン B2

- ・脂質をエネルギーに変える
- ・皮膚や粘膜の代謝に関与
- ・脳と肝臓の働きに関与

多く含む食品



ナイアシン

- ・エネルギーの産生
- ・皮膚や粘膜の炎症を防ぐ
- ・脂質や糖質の分解に関与

多く含む食品



ビタミン B6

- ・体たんぱくの合成や造血に関与
- ・抗アレルギー作用に関与
- ・脂質の抗酸化に働く

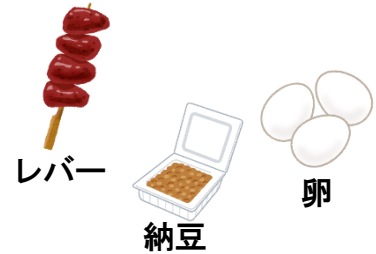
多く含む食品



パントテン酸

- ・糖質、たんぱく質、脂質の代謝に関与
- ・神経や副腎の機能を正常に保つ
- ・皮膚や毛根に栄養を与える

多く含む食品



ビオチン

- ・糖、脂質、アミノ酸代謝に関与
- ・皮膚、粘膜、爪、髪を健康を保つ
- ・筋肉痛を緩和

多く含む食品



葉酸

- ・造血作用に関与
- ・たんぱく質の合成を促す
- ・胎児の正常な発育を助ける

多く含む食品



ビタミンB12

- ・造血作用に関与
- ・正常な細胞の増殖を助ける
- ・神経の機能を正常に保つ

多く含む食品



POINT

ビタミン B 群はお互いに作用しあっていることが多いため、単体で摂取するよりまとめて摂取する方が相乗効果が高まります。ビタミン B 群はいろいろな食品に含まれていますが、身体に貯留しておくことができないビタミンであるため、日頃から偏らず、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。また、喫煙、過度の飲酒、ストレス過多、偏食などで不足しがちになるため注意しましょう。

