



しいのみつうしん

第126号 2024年3月



ビタミンB群について

ビタミンB群とは、水溶性ビタミンで、ビタミンB1・B2・B6・B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの8種類を指します。ビタミンB群はエネルギー代謝や神経系の働きに関与する重要な栄養素です。ビタミンB群は、水溶性のため、体内に蓄積されにくく、尿と一緒に排泄されます。そのため、毎日コンスタントに摂取する必要があります。

今回のしいのみ通信ではビタミンB群として不足がちなB1、B2、B6について解説していきます。

ビタミンB1

ビタミンB1はチアミンという名称の化合物です。ブドウ糖をエネルギーに変換する際に必要な栄養素です。糖質を多く摂る人や、よく体を動かす人は、エネルギーの産生が盛んなため、より多くのビタミンB1を必要としますので、特に不足しないように注意が必要です。

ビタミンB2

ビタミンB2は、リボフラビンという化合物です。糖質、たんぱく質、脂質の代謝、エネルギー産生に関与する酸化還元酵素の補酵素として働きます。「発育のビタミン」ともいわれ、発育促進に重要な役割を果たすほか、皮膚、髪、爪などの細胞の再生にも関与しています。



ビタミンB6

ビタミンB6 活性をもつ化合物は3種類あり、いずれも同等の働きをして、多くのアミノ酸の代謝を助けています。免疫機能の正常な働きの維持、皮膚の抵抗力の増進、赤血球のヘモグロビンの合成、神経伝達物質の合成などの生理作用もあり、脂質の代謝にも関与しています。

摂取量

ビタミンBの摂取量は、年齢や性別、妊娠や授乳などの状態によって異なります³。一般的な1日の摂取目安量は、以下の表のようになります³。

	成人男性推奨量	成人女性推奨量	推定摂取量
ビタミンB1	1.4mg	1.1mg	0.95mg
ビタミンB2	1.6mg	1.2mg	1.18mg
ビタミンB6	1.4mg	1.1mg	1.18mg



ビタミンB1については男女とも不足気味です。摂取した糖をエネルギーにすべて変換できていない、つまり太りやすくなっていると考えられます。

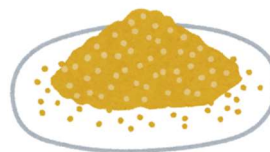
ビタミンB2についても特に男性は不足で髪や爪、皮膚に影響が出ないとも限らないのではと考えられます。

食事やサプリメントで十分量を摂取してはいかがでしょうか。

ビタミンB1の多く含む食品

豚肉(ヒレ 100g:1.32mg、ロース 100g:0.80mg)、うなぎ(蒲焼き 100g:0.75mg)、かつお節(1.5-2.5g:0.55mg)、紅鮭(生 100g:0.26)、大豆(ゆで 100g:0.17mg)、玄米(100g:0.16mg)、ごま(9g:0.95mg)、落花生(殻付き 10粒 25g:0.85mg)。

毎日の食事の中でごまやかつお節を取り入れていくことが良いようです。



サプリメント

総合ビタミンやB群などがあります。アリナミンなどお気に入りがあれば利用することも良いと思います。アリナミンについては栄養補給を目的にすれば1日1錠で十分です。また、ジェネリックもありますので1日10円程度で補給が可能になります。いろいろな栄養素を一度にとお考えでしたら総合ビタミン剤も良い選択です。



皆さまの健康の一助になれば幸いです。

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎:0575-27-0130	Fax:0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎:058-241-1818	Fax:058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎:058-271-1640	Fax:058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎:058-244-2112	Fax:058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどについてお気軽にご相談下さい。ファルマネットぎふ ホームページ <http://www.gifu-min.jp/pharma/>