

ちよつとずつサプリメント

Vol,4 ビタミンB群

興味はあるけどいまいち良くわからない、効果があるのか必要なかわからない・・・。

そんなサプリメントについてすこしお話してみたいと思います。

今回はビタミンB群 Bにはいくつか種類があるので特に有名な4つについて説明します。

- B1**・・・でんぷんなどの炭水化物を分解してエネルギーを取り出すために必要なビタミン
- B2**・・・脂肪を分解してエネルギーを取り出すために必要なビタミン
- B6**・・・たんぱく質や炭水化物を分解してエネルギーを取り出すために必要なビタミン
また神経伝達物質や赤血球、核酸などを合成するのに欠かせないビタミン
- B12**・・・炭水化物や脂肪を分解し遺伝子の素材になる核酸を合成するために必要なビタミン

となり、一言で言うとカラダが疲れた時の栄養補給のビタミン剤です。
ドリンク剤やビタミン剤の錠剤にはこの4種がバランスよく入っています。
ビタミンは自分で作る事は出来ないので、必ず補給が必要です。

食品では

- B1**・・・穀類、豚肉、牛のレバー、豆類、豆腐、玄米、ごま
- B2**・・・レバー、納豆、ほうれん草、魚介類、卵
- B6**・・・肉類、魚類、落花生、赤ピーマン
- B12**・・・あさり、かき、貝類、肉類（レバー）、魚類、卵、牛乳

などに多く含まれています。

個別の特徴としては

- B1**・・・一緒に摂取することでビタミンB1の働きを高める物質と逆に低下させる物質があります。

ビタミンB1の働きを高める物質

にんにく、ニラ、ねぎ、タマネギなどの野菜には、アリシンという物質が含まれ、ビタミンB1と反応してアリチアミンができます。このアリチアミンは水に溶けにくく、熱にも強いので調理による損失を防ぎます。

またビタミンB群（B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸）は互いに連携して働くので、一緒に摂取するとエネルギー変換がよりスムーズになり、効果が高まります。

ビタミンB1の働きを低下させる物質

❖❖❖ 食卓こそは幸福の舞台 ❖❖❖

わらびやぜんまい、貝類には、アノイリナーゼというビタミン B1 を分解する酵素が含まれています。アノイリナーゼは加熱によって分解できるので、ビタミン B1 を摂取したい時は加熱処理しましょう。

ビタミン B1 が不足すると、力がわかずに疲れやすくなり、記憶力の低下、注意散漫、脚気などがみられることがあります。

お酒の飲みすぎ、甘いものの食べすぎなどにより、エネルギーを過剰摂取した場合には、摂取した糖質を効率よくエネルギーに変えるため多く必要になります。

B2・・・ビタミン B2 が不足すると皮膚や粘膜に影響を与えます。

肌が荒れる、肌が脂っぽくなる、にきび、口内炎、目の充血などの症状を引き起こします。妊産婦やアルコールを多くのむ人、激しい運動する人は体内での消費量が増えるので不足しやすくなります。

B6・・・ビタミン B6 は神経系に関与します。不足すると、精神の不安定やけいれんを引き起こします。また貧血、肌荒れ、にきび、吹き出物、口内炎がでやすくなります。

B12・・・ビタミン B12 が不足すると悪性貧血を引き起こします。

また末梢神経の修復作用が低下するため、しびれ、肩こり、腰痛、目の疲れなどの末梢神経障害を起こしやすくなります。

整形外科での処方でもよく出ます。

疲れ目に効く赤い目薬はビタミン B12 が赤色だからです。

同じように黄色い目薬はビタミン B2 が黄色だからです。

ビタミン B 群は水溶性ビタミンなので、大量に摂取しても尿として排泄されるので、心配いりません。（尿が黄色になるのはビタミン B2 の黄色です）
むしろ積極的に補給してください。

中級科 新垣慶朗（薬剤師）

参考文献「エーザイ」「サプリメント辞典」