



# 栄養だより



平成 29 年 4 月 No. 262

由良病院 栄養科

うららかな春の訪れとなりました。皆様ご容態はいかがでしょう。



今回のテーマは「ビタミンB群」です。



ビタミンB群に分類される栄養素には、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、ビオチンの8種類があります。



## ビタミンB群の働き

ビタミンB群は主にさまざまな種類の酵素の働きを助ける補酵素として働いています。お互いに助け合いながら、脳や神経、皮膚などを健康に保っています。また、炭水化物をはじめとする**三大栄養素の代謝**や**エネルギーの産生**を助ける働きもあり、私たちの身体には必要不可欠な栄養素です。水溶性ビタミンであるため、過剰に摂取してしまっても尿などから排泄されます。体に貯めておくことができないため、毎日食事から摂取することが大切です。



## ビタミンB群が働くためには・・・

食品から摂取したビタミンB群はそのままの形では体内で働きません。身体の中に入ると働ける形（活性型）に変えられてから、やっと働けるようになります。このとき、働ける形になるためにビタミンB群がお互いに助け合っています。例えば、ナイアシンやビタミンB12は葉酸に、ビタミンB2はビタミンB6に必要です。**ビタミンB群はどれかひとつだけでは効果を発揮しにくい**ため、**一緒に摂る**のが望ましいと言われています。

