



栄養だより



平成 29 年 6 月 No. 264

由良病院 栄養科

雨に映える紫陽花の美しい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「ビタミンB2（リボフラビン）」です。



ビタミンB2は、三大栄養素からエネルギーや、身体の材料を作る働きがあり、中でも、脂質からエネルギーを作るときに、重要な栄養素です。



ビタミンB2とは

三大栄養素の中でも特に、**脂質の代謝**において非常に重要な働きをしています。脂質を使って細胞を修復したり新しい細胞に生まれ変わらせたりすることで**皮膚や粘膜の健康維持**を助け、肌、髪、爪などの健康を保っています。



また、病気や老化の原因となる**過酸化脂質を分解**し、減らす働きがあります。私たちの細胞のなかには、細胞の働きを支える不飽和脂肪酸というものがあります。しかし、ストレスなどによって活性酸素が増えると、不飽和脂肪酸が酸化されて、過酸化脂質という有害物質ができてしまいます。



ビタミンB2が不足すると・・・

口の端が切れる**口角炎**、**口内炎**、**舌炎**などのように、皮膚や粘膜に炎症が起こりやすくなります。皮膚や粘膜は生まれ変わりが速い組織であるため症状が現れやすいからです。また、脂肪が燃焼されにくくなり、エネルギーが不足し、さらには脂肪が体につきやすくなるため、太りやすくなります。

