



栄養だより



平成 29 年 9 月 No. 255

由良病院 栄養科

厳しい残暑が続いております。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「ビタミンB6（ピリドキシン）」です。



ビタミンB6はたんぱく質の代謝に欠かせない栄養素で、皮膚や粘膜の健康維持に働きます。また、神経伝達物質の合成にも関わっています。



ビタミンB6の働き

肉や魚、卵などのたんぱく質は、そのままと分子が大きすぎて体内に吸収されません。そのため、いったんアミノ酸に分解され吸収されたのち、人間の身体に必要なたんぱく質に再合成されます。ビタミンB6は、**たんぱく質の分解・合成を助け**、皮膚や粘膜の健康維持に働いています。体内で使われずに余ったアミノ酸をエネルギーへと変える際にも、ビタミンB6が使われます。たんぱく質の摂取量が多ければ、それに応じてビタミンB6も必要になってきます。



また、ビタミンB6は神経伝達物質の合成にも関わっています。神経伝達物質は、脳の神経細胞の間で情報の橋渡しをしている物質です。神経伝達物質が合成される時にはアミノ酸が使われています。ビタミンB6はアミノ酸の代謝と関わっているため、**神経伝達物質の合成を促進**する作用があります。



ビタミンB6はビタミンB12、葉酸とともに摂取することで、動脈硬化の一因となるホモシステインを抑制する効果があるといわれています。また、**コレステロール低下効果**も報告されており、**動脈硬化予防**に期待されています。

