



栄養だより



平成 29 年 10 月 No. 256

由良病院 栄養科

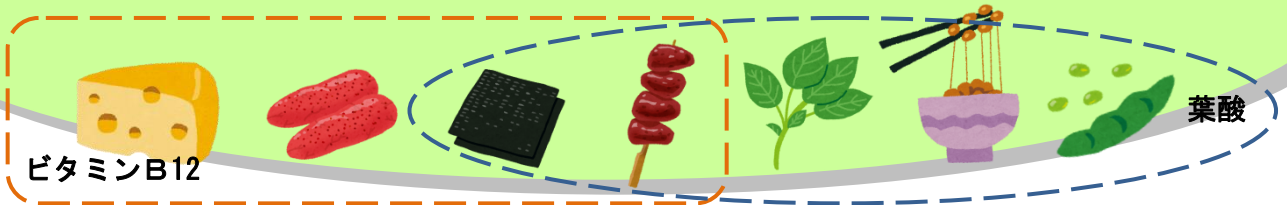
空は深く澄み渡り、さわやかな季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。



今回のテーマは「ビタミンB12」「葉酸」です。



赤血球は骨髄でつくられ、約 120 日の寿命が尽きると分解されます。そのため、常に新しい赤血球がつくられています。ビタミンB12 と葉酸はともに赤血球の形成を助ける栄養素です。この働きから、造血のビタミンとも呼ばれています。



ビタミンB12 と葉酸

赤血球をつくる働きを持つビタミンB12 と葉酸はどちらも重要で、どちらか一方でも不足すると、細胞分裂や増殖がうまくいかなくなり、貧血が起こります。赤血球のもととなる赤芽球が異常に巨大化して赤血球まで成熟できずに死んでしまうことで、正常な赤血球が減る病気を、

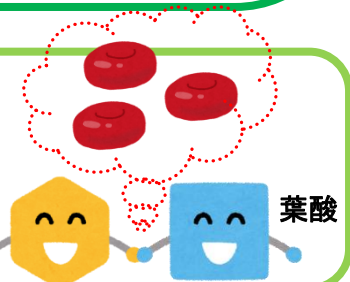


巨赤芽球性貧血といいます。巨赤芽球性貧血では、舌が赤く肥大し炎症を起こしたり、下痢、息切れ、めまい、動悸、倦怠感、食欲不振などの症状があらわれます。多くの貧血は鉄の不足によって起こりますが、巨赤芽球貧血は鉄の摂取量を増やしても改善しません。不足しているビタミンB12 や葉酸を補給することで改善することがわかっています。

ビタミンB12 と葉酸は互いに協力し合って働いています。

このため、ビタミンB12 と葉酸を一緒に摂取することで、体内で効率良く利用されます。

ビタミンB12



葉酸