

## ●ビタミンについて

みやei新聞22号では脂溶性ビタミンについて紹介しました。今回は『水溶性ビタミン』について、主な働きなどを紹介します。

### <水溶性ビタミン>

水溶性ビタミンは水に溶けやすいため、野菜などを水で洗う際は素早く洗いましょう。また熱に弱いため、特にビタミンCは加熱せずに摂るほうが栄養価は上がります。脂溶性ビタミンは過剰症を起こす場合がありますが、**水溶性ビタミンは余分な量は尿と一緒に排出されます。**

#### ビタミンB<sub>1</sub>

- ・働き：糖質の代謝を助ける。
- ・欠乏症：倦怠感、食欲不振、手足のしびれ、浮腫、頻脈等
- ・多く含む食品：豚肉(ヒレ)、玄米、ゴマ、大豆、そば、鰻等

#### ビタミンB<sub>2</sub>

- ・働き：糖質と脂質の代謝を助ける。肌や粘膜の生成・疲労回復に関わる。
- ・欠乏症：口内炎、舌炎、粘膜のただれ等
- ・多く含む食品：豚レバー、鰻、カレイ、卵黄、魚類、納豆等

#### ビタミンB<sub>6</sub>

- ・働き：タンパク質の代謝を助ける。
- ・欠乏症：アミノ酸代謝異常、アレルギー症状等
- ・多く含む食品：ささみ、レバー、マグロの赤身等

#### ビタミンB<sub>12</sub>

- ・働き：赤血球作りに関わる。
- ・欠乏症：貧血、出血性疾患等
- ・多く含む食品：レバー、あさり・しじみなど魚介類等

#### ナイアシン

- ・働き：糖質・脂質・タンパク質の代謝を助ける。
- ・欠乏症：ペラグラ(暗赤色の発疹が手足などに現れ舌と足が暗赤色に変色する)、口内炎、皮膚炎等
- ・多く含む食品：肉類、レバー、カツオ、ピーナツ、そば等

#### 葉酸

- ・働き：赤血球作りに関わる。
- ・欠乏症：貧血、口内炎等
- ・多く含む食品：緑黄色野菜、豆、レバー等

#### パントテン酸

- ・働き：糖質と脂質の代謝を助ける。
- ・欠乏症：一般的な食事での欠乏はない
- ・多く含む食品：レバー、アボカド、大豆、納豆、魚介類等

#### ビオチン

- ・働き：肌や髪健康に関わる。
- ・欠乏症：食欲不振、吐き気、悪心、うつ症状、舌炎等
- ・多く含む食品：鶏・豚レバー、卵黄、大豆、牛乳、ナッツ類等

#### ビタミンC

- ・働き：免疫力を高める。皮膚や細胞のコラーゲン合成に関わる。
- ・欠乏症：壊血病(血管がもろくなり出血する病気)、風邪、肉体疲労等
- ・多く含む食品：緑黄色野菜、アセロラ等果物等