

# 栄養だより No.5

これから忘年会シーズン。アルコールをよく飲む人、甘いものが好きな人、清涼飲料水をよく飲む人、毎日激しい運動をする人は摂取した糖質や脂肪、たんぱく質を効率よくエネルギーに変えるために、ビタミンB群が必要です。ということで今回はビタミンB1, B2について考えてみましょう。

<b>ビ タ ミ ン B1</b>	<b>ビ タ ミ ン B2</b>
糖質をエネルギーに変え、神経機能を正常に保つ	エネルギー代謝を助け、皮膚や口腔粘膜の機能を維持

## 【 体 内 で の 働 き 】

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>糖質がエネルギーに変わるのをサポート</b> ごはんやパンなどの糖質を分解する酵素を助け、エネルギーにかえていくまた、乳酸などの疲労物質の燃焼にもかかわっています。</li> <li>● <b>神経機能の維持</b> 糖質は身体だけでなく脳や神経のエネルギー源でもあるため、ビタミンB1が不足することで集中力がなくなったり、イライラが起こったりします。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>糖質・脂質・たんぱく質の代謝をサポート</b> エネルギー生成に関与し、特に脂質が燃焼する時に多く消費され脂質の代謝に不可欠です。</li> <li>● <b>体の成長をサポート</b> たんぱく質の合成に関与し、体の成長をサポートしています。</li> <li>● <b>過酸化脂質を消去する</b> ビタミンEが過酸化脂質の生成をおさえるのに対し、V B2は生成された過酸化脂質の分解を促進する。</li> </ul>
---	---

## 【 ど の く ら い 摂 る 】

男性：1.3～1.4mg      女性：1.0～1.1mg 例；豚もも肉80g+ひらたけ50g+かぶのぬか漬け20g=1.0mg	男性：1.4～1.6mg      女性：1.2～0.9mg 例；うなぎの蒲焼100g+納豆50g+まいたけ50g=1.2mg
--	--

## 【 不 足 す る と 】

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 糖質を摂取してもエネルギーに変えることができず、乳酸などの疲労物質がたまり、疲れやすくなります。なお、糖質をエネルギーとして利用することができない場合排泄されずに体脂肪になります。</li> <li>● 慢性的に不足すると脚気になります。</li> <li>● 慢性的に不足して中枢神経に障害が起きると、ウェルニッケ脳症になります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 口の端が腫れて切れる<b>口角炎</b>、唇が腫れて赤くなる<b>口唇炎</b>、舌が腫れて痛みを伴う<b>舌炎</b>など、口のまわりに症状がでる欠乏症がよく見られます。</li> <li>● にきびや、小鼻の脇などにブツブツができる脂漏性皮膚炎がみられたり、肌あれや髪のトラブルなどが現れることもあるため「美容ビタミン」とも呼ばれています。</li> <li>● 眼精疲労など、目の症状もしばしばみられます。</li> </ul>
--	--

## 【 摂 り す ぎ る と 】

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水溶性ビタミンのため過剰摂取の場合も排泄されるので心配はいりません。ただし体の組織や器官内に貯蔵することができないために毎日摂る必要があります。(毎日激しい運動をする人は、普通の人のおよそ10～15倍くらいB群を摂取してください。)</li> </ul>
--

## 【 多 く 含 む 食 品 】

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚ヒレ肉、豚もも肉、ボンレスハム、ひらたけ、たらこ、うなぎの蒲焼、大豆(ゆで)、玄米ご飯、のり、松の実</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● レバー(豚、牛、鶏)、うなぎの蒲焼、カレー、ぶり、鶏卵、牛乳、プレーンヨーグルト、モロヘイヤ、納豆、まいたけ</li> </ul>
---	--

### ・二日酔いにやさしいレシピ

<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごと人参のドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんご 1個</li> <li>人参 1/4本</li> <li>レモン汁 1/4個分、ハチミツ 大1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんご、人参はよく洗い一口大に切りミキサーにかける</li> </ul>
---	---	---

### ・二日酔い予防法

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 空腹をさける。</li> <li>2. つまみには良質のたんぱく質を。</li> <li>3. タバコはできるかぎり制限する。</li> </ol>
--

月に一度の割合で栄養だよりの発行をしております。皆様のご意見、ご感想をお聞かせください。