

栄養だより No.7

お正月、新年会と食べたり飲んだりする機会の多い時期、新陳代謝を少しでもよくする為に、栄養だより5に引き続き、ビタミンB群の中のビタミンB6, B12について考えてみましょう。

ビ タ ミ ン B6	ビ タ ミ ン B12
糖質、脂質、たんぱく質の代謝に必要。	悪性貧血を予防。神経の働きにも不可欠。

【 体 内 で の 働 き 】

<ul style="list-style-type: none"> ・ たんぱく質を糖質や脂質に変える。 (逆の作用もする。) ・ 神経伝達物質の合成にかかわり神経の働きを正常に保つ ・ 抗体、赤血球作りに不可欠。 ・ インスリンの合成に働く。 ・ 脂肪の代謝をよくして脂肪肝を予防する。 ・ 解毒作用がある。 ・ 妊娠初期のつわりを軽くする。 ・ 月経前緊張症の症状をやわらげる。 ・ 成長を促進する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 落ち着き、集中力を高める。 ・ 葉酸と協力しあって赤血球の生産に働く。 ・ 神経細胞内のたんぱく質や脂質、核酸の合成を助ける。 ・ 神経系を正常に働かせる。 ・ 葉酸の再利用を助ける。 ・ 喫煙による発ガンを防ぐ助けをする。 ・ 腰痛などの緩和・改善。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ビタミン B12 は胃の粘膜から分泌される物質と結びついて吸収されるため、胃の弱っている人や手術をした人は積極的に摂ってニャー</p> </div>
---	--



【 ど の く ら い 摂 る ? 】

男性：1.6 mg 女性：1.2 mg	男性：2.4 μg 女性：2.4 μg
--------------------------	--------------------------

【 不 足 す る と … 】

<ul style="list-style-type: none"> ・ 神経過敏、眠れない。 ・ 口内炎、舌炎 ・ 脂肪肝になりやすい。 ・ 虫歯になりやすい。 ・ 脂漏性皮膚炎，湿疹，ジンマシンがしやすい ・ 胃，腸がただれる ・ 末梢神経炎(足がつる、手足がしびれる)を起こす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 神経過敏になる、ふさぎ込む。 ・ 舌に炎症が起こる、味覚が低下する。 ・ 貧血を起こす。 ・ 記憶力、集中力が低下する。 ・ 食欲不振，消化不良，下痢などを起こしやすい。
---	---



【 摂 り す ぎ る と ? 】

<ul style="list-style-type: none"> ・ 摂りすぎの心配はありませんが、1日 200~500 mg の大量摂取は、神経系の障害が出る可能性があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 摂りすぎの心配はありません。 (アルコールを沢山飲む人、萎縮性胃炎の人は多く摂ってネ)
--	---

【 上 手 な 摂 り 方 】

<ul style="list-style-type: none"> ・ ビタミン B2 と一緒に摂ると効果的です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ビタミン C や葉酸と一緒に摂ると効果的です。
<p>・ ビタミン B 群は多くの働きで相互に協力し合います。どれか 1 つのビタミンを摂るよりも合わせて摂る方がより高い効果が期待できます。(なにかに偏るのではなくバランスの良い食事が大切)</p>	

【 多 く 含 む 食 品 】

<ul style="list-style-type: none"> ・ かつお，さんま，牛レバー，鶏レバー，豚レバー， ・ じゃが芋，さつまいも，ぎんなん，ひまわりの種 	<ul style="list-style-type: none"> ・ さんま，にしん，いか，いわし，しじみ，あさり， ・ 牛レバー，鶏レバー，豚レバー，しろ鮭・すじこ
---	---

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。