ひまわりだより

NO.211
2015年12月

巾上ひまわり薬局　松本市巾上10－5　TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局　塩尻市長畝230－3　TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定 休 日　日曜・祝日

初雪の便りが届く季節となりました。今月はビタミン後半、水溶性ビタミンについてです。

≪水溶性ビタミン≫

ビタミン B_1

【作用】糖を分解してエネルギーとして利用する際に不可欠なビタミンです。アルコールの分解にも関係しています。

【欠乏症】不足すると食欲低下・疲労感などが現れます。体を激しく使う人や消耗性疾患にかかった時は必要量が増えます。欠乏症は脚気や神経炎、心機能障害などです。

ネギやニラなどに含まれるアリシンと一緒に摂ると吸収率が上がります。

【多く含む食品例】豚肉、豆、玄米

ビタミン B_2

【作用】脂質、糖質、たんぱく質の代謝に関わっています。成

長を促進し皮膚や粘膜を健康に保ちます。黄色い色素のため、ドリンク剤などを摂った後は尿が蛍光黄色になります。

【欠乏症】不足すると成長障害や口唇炎，舌炎，脂漏性皮膚炎など皮膚や粘膜に炎症が起こります。多くの食品に含まれているため、重い欠乏症はあまりないと言われています。

　たんぱく質と一緒に摂ると、効率よく体内で利用されます。

【多く含む食品例】肉、納豆、卵黄、チーズ

ビタミン B_6

【作用】たんぱく質やアミノ酸の代謝に関わっています。皮膚や粘膜、神経の働きを正常に保ちます。

【欠乏症】不足すると皮膚炎や口内炎、神経炎などが起こります。しかし、腸内細菌によっても作られるため、通常は不足することはあまりありません。たんぱく質を多く摂るほど必要になります。

　ビタミン B_6 のうち、ピリドキシンを長期間、大量に（栄養所要量の 100 倍以上）摂取すると神経症状が生じます。

【多く含む食品例】レバー、肉、卵、魚、豆

ビタミン B_{12}

【作用】たんぱく質、脂質、糖質や DNA の代謝に関わっています。また葉酸とともに赤血球の形成に関わっています。

【欠乏症】欠乏症は巨赤芽球性の悪性貧血が代表的です。欠乏症自体は非常に複雑な要因が絡んで起こります。一日の必要量は極めて少なく、体内にはそれに比べて多く備蓄されているのですぐには欠乏症になりません。吸収には胃液中に含まれる成

分が必要なので、胃切除した人では欠乏症が現れることがあります。

【多く含む食品例】貝類、レバー、魚、チーズ、海苔

ビタミン C

【作用】抗酸化作用があり、コラーゲンの合成に必要です。またストレスへの抵抗力を強めます。

【欠乏症】不足すると抵抗力が落ちて、風邪などを引きやすくなります。欠乏症は壊血病です。精神的・物理的ストレスが多かったり、たばこを吸う人ではより多くのビタミン C が必要になります。一度に大量摂取すると下痢を起こすことがあります。

【多く含む食品例】野菜、果物

ナイアシン

【作用】糖質、脂質、たんぱく質の代謝に不可欠です。

【欠乏症】欠乏すると皮膚炎、口内炎、神経炎や下痢などの症状が起こります。重い欠乏症ではペラグラになります。腸内細菌によっても作られるため、通常の食事では欠乏症になることは多くありません。

　大量摂取によりひどい下痢や肝臓の障害などの過剰症がおこることがあります。

【多く含む食品例】魚介類、肉類、海藻類、種実類

パントテン酸

【作用】糖質、脂質、たんぱく質の代謝とエネルギー産生に不

可欠です。

【欠乏症】食品中に広く含まれるため、通常の食生活では不足することはほとんどなく、人では欠乏症は知られていません。

【多く含む食品例】レバー、鶏肉、納豆、干し椎茸

葉酸

【作用】アミノ酸や DNA の合成に関わっています。またビタミン B_{12} とともに赤血球の形成に関わっています。

【欠乏症】不足すると巨赤芽球性の悪性貧血や神経障害などが見られますが、通常の食生活では不足することはありません。妊娠中や授乳中には必要量が増加します。

葉酸過敏症として紅斑、発熱、蕁麻疹、かゆみ・呼吸障害などを起こすことがあります。

【多く含む食品例】レバー、豆類、葉もの野菜、果物

ビオチン

【作用】糖、アミノ酸、脂質の代謝やエネルギー代謝に関わっています。

【欠乏症】乳幼児期に不足すると皮膚炎を起こすことが知られています。多くの食品に含まれていることや腸内細菌によって作られているために、通常の食生活では欠乏症は起こりません。ただし、卵白中に含まれるアビジンと非常に強く結合し、その吸収が阻害されるため、生卵白の大量摂取によって欠乏症を生じることがあります。

【多く含む食品例】レバー、卵黄、豆類