



令和5年9月12日

9月号

杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士 野口つゆ子

今回は「ビタミンB」についてお話しします。ビタミンは体の調子を整えるはたらきがありますが、ふつうみなさんが「ビタミン」の名前で連想する、野菜やくだものだけではなく、肉類や卵、あまり精製されていない（白くなっていない）穀物などさまざまな食品に含まれています。これまでの「赤黄緑」や「6群」の食品分類にそのまま当てはまらないところもありますが、成長期の健康には欠くことのできない大事な栄養素です。本当はとても身近で大切な「ビタミンB」について学びましょう。

「ビタミンB」は8種類ある



「ビタミンBには、1や2があると聞いたことがあるけど、一体、何種類あるの？」と思いませんよね。初め、ビタミンは油に溶けるもの

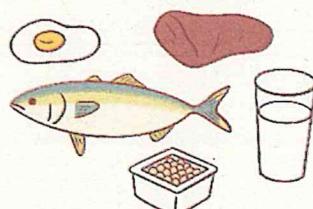
(脂溶性)と、水に溶けるもの(水溶性)の2種類の発見からスタートし、油に溶けるものを「A」、水に溶けるものを「B」と呼んでいました。しかし、その後の科学技術の発達で、「B」は1つだけの物質ではなく、さらに多くのものからなることがわかり、「ビタミンB群」と呼ばれるようになったのです。Bの後に付いている数字は発見された順番を表しますが、後に「ビタミン」と呼ぶにはふさわしくない物質もあることが判明して外されたものもあり、3や4などの数字は飛んでいます。現在、ビタミンB群は8種類あります。それぞれの名称と、はたらきを説明します。

●ビタミンB1



体内で糖質(炭水化物のうち、食物繊維を除いたもの)がエネルギーに変わるとき(代謝)に必要です。糖質を含むご飯を主食とする日本人には欠かせないビタミンで、豚肉や玄米、豆腐、たらこなどに多く含まれています。

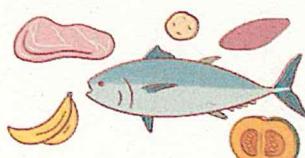
●ビタミンB2



炭水化物(糖質)、脂質、たんぱく質の代謝に必要です。また、発育を促進させるはたらきもあります。レバー、魚、卵、牛乳、納豆などに多く含まれています。

●ビタミンB6

ビタミンB2と同じく、三大栄養素の代謝に関与しますが、とくにたんぱく質の代謝に関わっています。皮膚や髪、歯を作るはたらきがあります。肉や魚など動物性食品に多く含まれますが、バナナ、玄米、さつまいも、じゃがいもやかぼちゃにも含まれます。



●ビタミンB12

血液を作るのに重要です。微生物以外では合成されず、植物性食品にはほとんど含まれません。食品の中ではたんぱく質と結合しています。不足は起こりにくいですが、厳格なベジタリアンの人や腸管に障害がある人で不足が見られることがあります。

●ナイアシン

動物性食品中では「ニコチニアミド」、植物性食品中では「ニコチン酸」として存在し、三大栄養素の代謝に関与します。とうもろこしを主食とする人に不足が起きやすいことが知られています。

●葉酸

名前のとおり緑黄色野菜やレバーに多く含まれます。赤血球のもとをつくり、新しい細胞が作られるときのDNA合成にも必要で、とくにおなかの中の赤ちゃんの正常な発達には欠かせません。そのため、妊婦さんや妊娠を計画している女性にはより多く摂取するよう国から推奨されています。

●パントテン酸

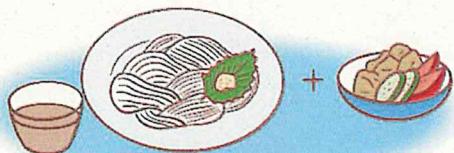
「至るところに存在する酸」という意味で、動物性食品、植物性食品のあらゆる食品に含まれます。
代謝の過程の多くで中心的なサポート役としてはたらきます。

●ビオチン

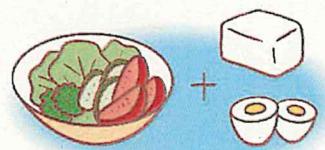
エネルギー代謝をサポートするほか、皮膚や髪の健康を守るはたらきをします。ヒトをはじめ、ほ乳類では体内で合成ができないため、必須のビタミンですが、いろいろな食品に含まれているため、通常の食生活をしている人で欠乏症はありません。

「ビタミンB群」のとり方

ビタミンB群の多くは動物性食品に多く含まれています。このことから、肉、魚、卵、そして豆腐や納豆といった



大豆製食品もバランスよくとりましょう。めん類だけとか、ダイエットを気にして野菜だけ、というような食事を続けるとビタミンB群不足になります。夏は、そうめんやそばを食べる機会が多いかと思いますが、そのとき肉のおかずや魚の缶詰など添えるとビタミンB群が補えます。サラダにはゆで卵や豆腐をトッピングしてみてはいかがでしょう。



一方、ビタミンB1やB2は糖質の代謝（体内でエネルギーに変えること）に関わるので、甘いお菓子やジュースで必要以上の糖質をとると、その代謝のために大量のビタミンB群が消費され、本来のはたらきができなくなります。甘いおやつはとり過ぎないようにしましょう。

ビタミンB1やB2のほか、とくに中学生の時期に注意してとりたいのが、ビタミンB6と葉酸です。ビタミンB6は著しく体が作られる成長期にとりわけ必要です。また葉酸の欠乏は、長期間の摂取不足で段階的に進行します。将来、みなさんが親になったとき、生まれてくる赤ちゃんの健康のためにも、葉酸が多く含まれている野菜を普段からしっかり食べる習慣を今のうちから身に付けておきたいですね。

また、ビタミンB群に限られたことではないですが、栄養素は互いに助け合ってはたらいています。決して特定の栄養素だけとればいいというわけではありません。偏りなく、いろいろな食材をバランスよく食べる基本を大切にしましょう。

いかがでしたか？ みんなの体が大きくなり、元気に体を動かすことができるので、ビタミンB群は大きな役割を果たしています。また「ビタミン」といつても、決して野菜や果物だけに含まれているだけではないこともしっかり覚えておいてください。体の中ではたらいているビタミンB群のことを少しでも理解できたらうれしく思います。

