

【 ビタミンBは毎日摂取する必要があります 】

ビタミンBは水溶性(水に溶けやすい性質)のため、その大半は体内に貯めておけない栄養素です。そのため毎日摂取する必要があります。

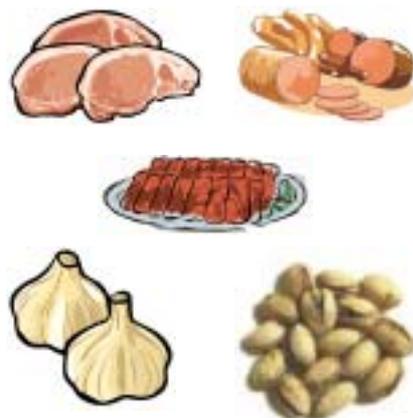
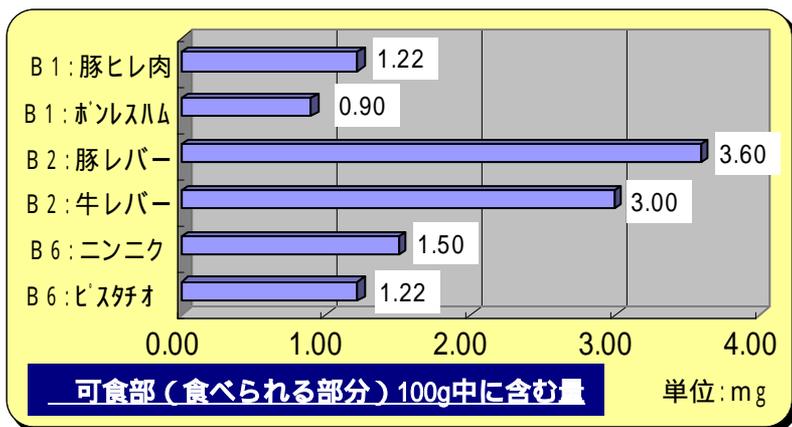
また、炭水化物や脂質、たんぱく質の代謝に深く関わる栄養素で、B1、B2、B6、B10など十数種類のビタミンB群が連鎖的に働くため、全体的にバランス良く摂取することが大切です。

【 ビタミンBが不足してしまうと・・・ 】

ビタミンBが不足すると、「皮膚や粘膜・欠陥などに異常を生じる」、「神経の正常な働きに支障がでて、精神状態が悪くなる」などの影響をきたすことがあります。

- ビタミンB1 : 慢性疲労、気力の減退、情緒不安定、記憶力の低下など
- ビタミンB2 : 口内炎、眼の充血、動脈硬化や老化の進行など
- ビタミンB6 : 皮膚炎や肌の脂性、アレルギーや神経過敏、貧血など
- ビタミンB12 : 貧血、倦怠感、めまい、動悸、集中力低下、気分の落ち込みなど

【 ビタミンBの主な食品 】



このほか、ビタミンB12の多い食品は、「アマノリ」、「シジミ」、「すじこ」などがあります。

