

# メイプル TOPICS

※参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

## ビタミン

### ＋について 3

今月は、水溶性(水に溶けやすい性質)である**ビタミンB群**と**ビタミンC**についてご紹介します。

#### ビタミンB<sub>2</sub>

皮膚や爪・髪・粘膜の健康を保ちます。不足により口内炎や角膜炎を起こす場合があります。

■ 代表的な医療用医薬品 ■

「フラビタン<sup>®</sup>」… 欠乏症の予防・治療・口内炎・角膜炎に使われます。

■ 多く含まれる食品 ■

レバー・ウナギ蒲焼・納豆・牛乳

#### ビタミンB<sub>12</sub>

末梢神経の回復効果や赤血球(ヘモグロビン)を作る働きを助けます。

■ 代表的な医療用医薬品 ■

「メチコパール<sup>®</sup>」… 欠乏症の予防・治療・中枢神経障害に使われます。

■ 多く含まれる食品 ■

レバー・しじみ・サンマ

#### ビタミンB<sub>1</sub>

ブドウ糖を分解する酵素の働きを助け、エネルギーに変えるビタミンです。不足により、倦怠感・手足のしびれ・むくみを起こす場合があります。

■ 代表的な医療用医薬品 ■

「ノイビタ<sup>®</sup>」… 欠乏症の予防・治療・代謝障害などに使われます。

■ 多く含まれる食品 ■

豚肉・ウナギ蒲焼・玄米・にんにく・ニラ  
加熱調理によって30%ほどが失われてしましますが、にんにくやニラは熱に強いのでおすすめです。

#### ビタミンB<sub>6</sub>

たんぱく質の体内での再合成や脂質代謝に関係しています。通常の食事をしていれば欠乏症の心配はありません。

■ 代表的な医療用医薬品 ■

「ピドキサール<sup>®</sup>」… 欠乏症の予防・治療・口内炎・アトピー性皮膚炎・にきびに使われます。

■ 多く含まれる食品 ■

サンマ・カツオ・マグロ・レバー  
バナナ

ビタミンB群(1・2・6・12・ナイアシン・パントテン酸・葉酸・ビオチン)は補酵素として体の調子を整える働きをしています。ビタミンCはたくさんの仕事をもつ大切なビタミンです。

#### ナイアシン

糖質・脂質・たんぱく質を代謝する補酵素として働きます。欠乏症としては「ペラグラ」という皮膚病や口舌炎・胃腸病などがあります。

■ 代表的な医療用医薬品 ■

「ニコチン酸系」口内炎・皮膚炎など

■ 多く含まれる食品 ■

レバー・カツオ・ブリ

#### パントテン酸

補酵素C<sub>o</sub>Aの主成分です。ビタミンB<sub>6</sub>や葉酸とともに免疫系に働くので不足すると風邪をひきやすくなることがあります。

■ 代表的な医療用医薬品 ■

「パントシン系」など

■ 多く含まれる食品 ■

レバー・牛乳・納豆

#### 葉酸

核酸の合成に必要な補酵素として働き、粘膜の保護や貧血予防に効果があります。欠乏症としては、悪性貧血や抵抗力の低下、口内炎などがあります。

■ 代表的な医療用医薬品 ■

「フォリアミン<sup>®</sup>」悪性貧血の補助治療

■ 多く含まれる食品 ■

モロヘイヤ・ほうれん草・ブロッコリー

#### ビオチン

ビタミンHとも言われ、各種代謝に関与しています。ヒスタミンの排泄作用によりアトピー性皮膚炎に効果があります。欠乏症としては白髪・抜け毛・食欲不振・皮膚炎などがあります。

■ 代表的な医療用医薬品 ■

「ビオチン<sup>®</sup>」など

■ 多く含まれる食品 ■

レバー・いわし・卵

#### ビタミンC

免疫力アップの効果や、コラーゲン・抗ストレスホルモン生成を助けたりします。タバコを1本吸うと25mgのビタミンCを消耗すると言われています。欠乏症としては、壊血病・皮膚出血・貧血などがあります。

○ 代表的な医療用医薬品 ○ 「ハイシー<sup>®</sup>」など

○ 多く含まれる食品 ○ ビーマン・ブロッコリー・柿・オレンジ

調理による損失が少ないのは、ビーマンやじゃがいもなどです。

### NR からのアドバイス

ビタミンB群、ビタミンCは、単体としての医薬品もありますが、総合的な作用を期待した複合薬も多くあります。同じように、含有量が少ないながらも、各成分がバランスよく配合されたサプリメントは、長期的に摂ることで日々の体調を整えます。目的にあわせて利用しましょう。

NRってなに?

NRとは『健康食品』などに関するアドバイザーとして、国立健康・栄養研究所が認定した資格です。当社にはNRの資格所有者がおります。サプリメント、健康・栄養食品、栄養についてのご相談は、当薬局の薬剤師・栄養士・NRにお気軽にお声かけください。

