

[三洋電機健保]

まだまだ、暑い日が続きますが、夏バテや夏の疲れの解消に皆様はどのような工夫をされていますか？夏バテや疲れにより食欲が落ちてしまうと、栄養素が不足し回復力も低下していきます。そこで、今回は『ビタミンB群』に関するお話です。

★ ビタミンB群とは？

ビタミンB群は、エネルギー代謝に必須の栄養素であり、疲れの解消に深く関わる栄養素で、13種類のビタミンの内、次の8種類を指します。

- | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|
| ① ビタミンB1 | ② ビタミンB2 | ③ ナイアシン | ④ ビタミンB6 |
| ⑤ ビタミンB12 | ⑥ 葉酸 | ⑦ パントテン酸 | ⑧ ビオチン |

★ ビタミンB群の働き

ビタミンB群は、主に炭水化物、脂質、たんぱく質が、体内で効率よく利用されるのを助ける働きを持ちます。ビタミンB群が体内に十分にあると、炭水化物、脂質、たんぱく質の代謝が進み、エネルギーが効率よく作られます。又、身体の機能を調節する働きも高めるため、疲れにくくなったり、疲れが取れやすくなる効果があります。

逆に不足すると、エネルギー生成がうまく進まず、疲れ易くなったり、「頭痛」や「めまい」が現れることがあります。



★ ビタミンB群を摂るには？

《ビタミンB群が、多く含まれている食材》

- ① 肉・魚介・卵：牛、豚、鶏肉(レバーも含む)、卵、かつお、いわし、うなぎ、しじみ
- ② 野菜：ほうれん草、モロヘイヤ、にんにく、にら、ピーマン、パプリカ、豆苗
- ③ その他：エリンギ、まいたけ、さつまいも、胚芽米、のり、ピーナッツ、納豆、枝豆

ビタミンB群は、水に溶け易い性質を持つため煮るよりも、焼く・炒めるといった調理法のほうが効率的に摂取できます。刺身や納豆は、そのまま食べられるので、調理による栄養損失が無くお勧めです。

特にビタミンB1は、アリシンを含むにんにく、にら、ねぎ、玉ねぎと一緒に食べると吸収率が良くなります。

※ サプリメントの大量摂取によっては、過剰症を起こすビタミンもあります。ビタミンB群は食品から摂り過ぎても排泄される為、過剰症の心配はありません。サプリメントは一時的な利用に留め、ビタミンB群を含む食品を毎日摂ることが大切になります。日々の食事で積極的にビタミンB群を摂るようにしましょう！

★ 最後に・・・

食材によって含まれるビタミンB群の種類は異なりますが、B群は、互いの働きを助け合う特徴もあるため、何か一種類の食材だけを食べるのではなく、肉類・魚介類・穀類・野菜類・豆類と、さまざまなものを食べるようにすると効果も増します。

いろいろな種類の食材を組合せて摂り、夏の疲れを残さないようにしましょう！