

ビタミンB群について

ビタミンB群について

市川治療室 No.17/1991.08

今月はビタミンB群についての情報です。まずは下記の14項目をチェックしてみましょう。

- 朝にすっきり起きられない。(起きるのがつらい) はい ・ いいえ
- 疲れやすい。あくびが出る。むくみがある。 はい ・ いいえ
- 足・腰がだるい はい ・ いいえ
- 階段などでつまずきやすい はい ・ いいえ
- 仕事が忙しく睡眠時間が少ない。 はい ・ いいえ
- 根気がなくなっている。 はい ・ いいえ
- お酒を飲む機会が多い。 はい ・ いいえ
- 人と会うことが多い。 はい ・ いいえ
- 集中力がなく、考えがまとまらない。 はい ・ いいえ
- 朝食を抜くことが多い。 はい ・ いいえ
- 外食が多い。 はい ・ いいえ
- 甘いものが好き。 はい ・ いいえ
- 清涼飲料水をよく飲む。 はい ・ いいえ
- 豆類はあまり食べない。 はい ・ いいえ

いかがでしたか。「はい」が5個以上の人はビタミンBが不足気味です。

1. ビタミンB群

ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB6・ビタミンB12・ニコチン酸・パントテン酸・葉酸・ビタミンH等をビタミンB群と言います。

ビタミンB群はほとんどの場合一緒に働きます。

ビタミンBは水に溶ける水溶性のビタミンで、調理・日光などの熱に弱いのが特徴です。

2. ビタミンB群の主な働き

○ エネルギー作りに必要

例えば、細胞でホルモンを作る時、身体のパワ物質を作る時、脳を働かせる時、手・足を動かす時など、身体の中ではいつもエネルギー作りが行われています。

ビタミンB群が不足しているとエネルギーの原料である糖質・脂質等からエネルギーを作る効率が悪くなり、おまけに乳酸ができて凝りや痛みの原因になります。

○ 神経の正常化に必要

全身のコントロールセンターは脳です。

脳から全身に指令を伝えるシステムは神経系とホルモン系があります。

ビタミンB群は脳内で神経伝達に必要な物質を作る時に必要です。

また傷ついた神経繊維の修理をするのもビタミンB群です。

○ ビタミンB群不足で起る症状

- 神経障害・・・イライラ・物忘れ・ぼんやり・だるさ・食欲不振・ケイレン・知能低下・神経マヒ 神経痛・ボケ・不眠・不安・ノイローゼなど
- 心臓障害・・・動悸・息切れ・むくみなど
- 目の傷害・・・光が眩しい・充血しやすいなど
- 皮膚の傷害・・・口角炎・皮膚炎・蕁麻疹・ミミズ腫れ・色素沈着
- 全身の傷害・・・疲労感・成長の遅れ・老化・悪性貧血・貧血・感染しやすいなど

○ ビタミンB群を含む主な食品

イースト・豆類・米バクガ・豚肉・卵・牛乳・ホウレンソウ・バナナ・イワシ・カキ・タラコ・サバ・カボチャ・トマトなど

○ その他

水分を多く飲んで、汗をよくかくこの季節には特に水溶性のビタミンが必要です。
また清涼飲料水には糖分も多く(10%は糖分)、この点でも ビタミンB群が不足しがちです。

食品からの摂取では間に合わないことが少なくありません。

ビタミンB剤の摂取が簡単で確実でしょう。
