

ビタミンBとは？

Medical Supplement for Doctor

食生活の偏りや環境などの要因によって、わたしたちは3食の食事をしっかりとっていても、実際には本当に必要な栄養が十分に摂取できていない現状があります。中でもビタミンB不足の方は潜在的に多いといわれています。ビタミンB群には種類があり、わたしたちの体の中で様々な働きをしています。

ビタミンB群の種類

- **ビタミンB1**： 体内で糖質がエネルギーに変わるのをサポート。脳の中樞神経や末梢神経の働きを正常に保ちます。
- **ビタミンB2**： 糖質・脂質・タンパク質がエネルギーに変わるのを助けます。成長の促進や皮膚、髪、爪などの細胞の再生にも関わっています。
- **ビタミンB6**： タンパク質や脂質が代謝するのをサポート。神経伝達物質の合成にも必要です。
- **ビタミンB12**： 葉酸と協力して悪性貧血を防ぎます。神経や脳の機能を正常に保つ働きもあります。
- **ナイアシン**： 糖質・脂質・タンパク質からエネルギーが作り出される過程で補酵素として働きます。アルコールや二日酔いの原因となる成分を分解するのにも関わっています。
- **パントテン酸**： 糖質・脂質・タンパク質の代謝を大きくサポート。ストレスに負けない体作りや免疫力をつけるのにも重要な働きをします。
- **葉酸**： 赤血球の生成や、新しい細胞が作られるのに関わっているため胎児の発育に必要です。
- **ビオチン**： 糖質・脂質・タンパク質の代謝をサポート。皮膚や髪を健康に保つ働きがあります。

こんな方はビタミンB群不足かも！？

- 疲れがなかなか取れない
- ニキビができやすくなった
- 口内炎がよくできる
- 何をするにもだるさがある
- 野菜以外はあまり食べない
- 外食やコンビニを多く利用する
- あまり眠れない
- 朝起きるのがつらい



ビタミンB群 8種類のビタミン

ビタミンB1 を多く含む食品		ビタミンB2 を多く含む食品	
ビタミンB6 を多く含む食品		ビタミンB12 を多く含む食品	
ナイアシン を多く含む食品		パントテン酸 を多く含む食品	
葉酸 を多く含む食品		ビオチン を多く含む食品	

ビタミンB群はそれぞれが協力し合って力を発揮するので、バランス良く摂取することが大切です。

ビタミンB群が多く含まれる食品を意識的に摂取したり、サプリメントを上手に活用しましょう！

医療法人社団 高橋会
整形外科
たかひろクリニック

当クリニックでは、医療機関専用サプリメントを販売しています。