

ビタミンB2の働き

ビタミンB₂は、食物が体内で消化、吸収された後、エネルギーに変わるときに必要な成分です。特に脂質の代謝に重要で、活動量が多い方はたくさん必要です。不足すると脂質がエネルギーとして利用されにくくなるほか、体内脂質の酸化、肌荒れや髪の毛のトラブル、口・目などの粘膜に症状が現れます(口内炎など)。粘膜は新陳代謝が早く、次々と細胞が生まれ変わるため影響が出やすいのです。また、たんぱく質の代謝にもかかわるので、成長期には欠かせないビタミンの一つです。

ビタミン
B₂

ビタミンB₂は体内に蓄えておくことができません。ビタミン剤や栄養ドリンクなどを摂ると尿の色が黄色くなる場合がありますが、これは余分なビタミンB₂が尿中に溶けだしているからです。一度にたくさん摂っても尿から排泄されるので**摂りすぎの心配はない反面、継続的に食べ物から摂る必要があります。**

ビタミンB₂は豚肉をはじめ、動物性食品に多く含まれているので、夏に暑さによる食欲不振が続いたり、病中病後であっさりした食事が多くなると不足しがちです。またビタミンB₁同様、加工度が高い食品では含有量が減ってしまっている場合もあります。

ビタミンB₂は腸内細菌によって体内で合成もされています。食物繊維の多い食事で腸内環境が整っているほど、ビタミンB群の体内合成量が増えます。

発酵食品はヨーグルトだけじゃないよ！

腸活・菌活との言葉も聞かれるくらい、腸内環境が注目されています。でも、いいと紹介される食品はヨーグルトが多いと思うのは私だけでしょうか。昔の日本人はどうだったのかなと思いませんか？

ビタミンB₁とぬか漬

「ぬか漬」はビタミンB群が含まれている発酵食品です。これは、米ぬかのビタミンが野菜に吸収されているからです。玄米を精米すると米ぬかと共にビタミンが取り除かれてしまうのですが、ぬかを捨てずに漬物にすることで、ビタミンを活用できる素晴らしい知恵です！
ただし塩分は増えるので気を付けてください。家で減塩ぬか漬を作ってみるのも方法がかもしれません。



ビタミンB₂と納豆

大豆は畑の肉と呼ばれますが、ビタミンB₂はあまり含まれていません。ところが、大豆が納豆になったとたん、ビタミンB₂含有量がぐっと増えるのです。これは大豆を納豆に醗酵する過程で、納豆菌がビタミンB₂をつくり出しているからです。動物性食品が少なかった時代は、ビタミンB₂の補給に納豆が活躍していたのでしょう。日本人の食生活、すごいですね。



栄養成分	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	ナイアシン (mg)	B ₆ (mg)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	食塩相当量 (g)
きゅうり 生	0.03	0.03	0.2	0.05	0.33	14	0
きゅうり ぬか漬	0.26	0.05	1.6	0.20	0.93	22	5.3

(100gあたりの成分 七訂食品成分表より)

患者さんから聞きました

栄養相談では、患者さんの成功体験もたくさんお伺いしています。承諾を得てご紹介させていただきます。



今回のご紹介は「デジカメクラブ」に入会したNさん。
ひょんなことからデジカメクラブというサークルに入会して、必要に迫られて写真を撮っていたら、あら不思議。血糖値の指標であるヘモグロビンA1cが下がっていました。いい被写体を求め、気がついたらたくさん歩いていたようです。運動をなかなかする気になれない方は、こんな方法もいいかもしれませんね。