

# 「NST通信」Vol. 5

## テーマ 水溶性ビタミン

水溶性ビタミンは、水に溶けやすく油脂には溶けにくい性質を持つビタミンで、ビタミンB群とビタミンCがあります。水溶性ビタミンは、9種類あり、過剰にとっても体内に蓄積されずに排泄されてしまうので、毎食、食べ物から一定量をとる必要があります。

### <9種類の水溶性ビタミン>

◆ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、パントテン酸、ビオチン、ビタミンC

### <水溶性ビタミンの働きと多く含まれる食べ物>

#### ビタミンB1

**働き:**炭水化物の代謝促進、疲労回復  
**多く含む食品:**豚ヒレ肉、うなぎ、玄米  
**欠乏症:**食欲不振、脚気

#### ビタミンB2

**働き:**三大栄養素の代謝促進、細胞の再生  
**多く含む食品:**レバー、うなぎ、牛乳  
**欠乏症:**口内炎、皮膚炎

#### ビタミンB6

**働き:**たんぱく質の代謝促進、成長促進  
**多く含む食品:**にんにく、ピスタチオ  
**欠乏症:**皮膚炎、口角炎、貧血

#### ナイアシン

**働き:**三大栄養素の代謝促進、アルコール代謝促進  
**多く含む食品:**レバー、カツオ、エリンギ  
**欠乏症:**皮膚炎、下痢、ペラグラ

#### ビタミンB12

**働き:**貧血予防、神経細胞の機能維持  
**多く含む食品:**あさり、しじみ、牡蠣  
**欠乏症:**貧血、神経障害、うつ病



#### 葉酸

**働き:**造血作用、細胞の新生  
**多く含む食品:**菜の花、ほうれん草  
**欠乏症:**口内炎、悪性貧血



#### パントテン酸

**働き:**ストレスへの抵抗力  
**多く含む食品:**レバー、納豆  
**欠乏症:**頭痛、慢性疲労



#### ビオチン

**働き:**皮膚の健康維持  
**多く含む食品:**アーモンド、卵、しいたけ  
**欠乏症:**乾燥肌

#### ビタミンC

**働き:**美容効果、抗酸化作用  
**多く含む食品:**オレンジ、赤ピーマン  
**欠乏症:**肌荒れ、疲労、壊血病

