

前回のビタミンC(高濃度ビタミンCに関してはまた説明致します)に引き続き、ビタミンB群の必要性に関して説明致します。

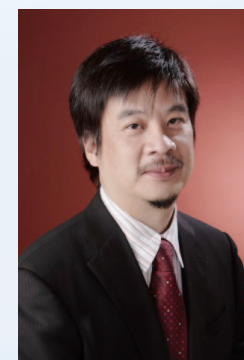
もともとビタミンBの発見の端緒となったのは精白米を主食とする東洋人に脚気が多発、その原因としてビタミンB1(チアミンと言います)を鈴木梅太郎博士が発見したことによります。そのチアミンと共通する炭水化物をエネルギーに変換する手助け(補酵素)をする水溶性の物質をビタミンB群としてまとめたため、主なものでもB1,B2,B6,B12および葉酸(ビタミンB9)と多種のものが含まれることとなりました。

確かにビタミンB群はまとめて摂取した方がいい(アリナミンなどには複数入っています)ともいわれていますが、ふつうの生活をしている日本人では、ビタミンB2は食

品に多く含まれ調理によって変性を受けにくいこと、B6は腸内細菌でつくられ利用できること、葉酸は野菜などに含まれ通常の食生活で十分摂取できること、B12は必要量がかなり少なく、特に胃の切除をしている方は吸収に必要な物質がなくなるため補充が必要ですが普通の方は葉酸により効果が補われることもあり、不足することは通常はありません。

しかし確かにビタミンB群は糖質や脂質をエネルギーに変換するために不可欠であることから欠乏症状として筋肉痛、疲労、口角炎、貧血、脱毛などを認めることがあります。とくにビタミンB1は食品の精製、調理加工、保存で不足しやすく、胃腸がよわっているときには吸収が低下しやすく、さらにストレス、アルコール摂取、運動などにより

必要量が増加します。そのためビタミンB1は必要に応じて、サプリメントとして摂取する必要が健康な方にもあると考えて良いでしょう。もちろんほかのビタミンB群が含まれているほうが相互の吸収が良くなる面もあるため、消耗性疾患の方など、とくに強い欠乏が疑われる場合は各種をあわせて摂取するとよい場合もありますが、通常の食生活ふつうの生活をしている方にはまずビタミンB1を摂取することをお勧めします。



にしおか内科
クリニックRA 院長
西岡 雄一

専門分野は関節リウマチ、痛風、気管支喘息、漢方薬治療。
地元のファミリードクターとして、一般内科も診察。ラジオドクターとしても活躍中。