

貧血・ニキビからあなたを守る！

ビタミンB群の仕事をおぞいでみよう。

ようさん (葉酸、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂)

「肌があれてニキビができた…」、「朝礼で立ちっぱなしで貧血になっちゃった」、「昨日の疲れが今日も残ってるみたい…」。



⑥赤ちゃんへ

妊娠をしている女性の場合は、栄養の一部が胎児に供給されます。

胎児の成長に必要な栄養分は、すべて母体がまかなわなくてはならないので、妊娠中の女性の栄養摂取はとても大切です。とくに受精してから2か月の間に、たった1つの受精卵が分裂・増殖していき、脳、神経、心臓、手足、眼などほとんどの器官のもとがたつづられます。妊婦の葉酸摂取量が少ないと胎児の神経管の障害を引き起こすことが知られており、一般女性の摂取目安量の倍の400μg(平均摂取量は184μg)を毎日摂取することが推奨されています(厚生労働省 妊産婦のための食生活指針より)。しかしこの時期は妊娠に気付かない女性も多く、普段から葉酸を意識して摂取することが必要なのです。



細胞とは…

私たちのからだは細胞が集まってできています。細胞が分裂して数が増え、さらにそれが大きく成長した結果として、背が伸びたり筋肉がついたりするのです。細胞分裂は常に私たちのからだ全体で起きていますが、成長の著しい乳幼児から中、高校生の体内では、とくに盛んに細胞分裂と細胞の成長が起きています。

■皮ふでは…

皮ふの細胞の寿命は比較的短く約30日で、細胞分裂をすることで日々新しい皮ふをつくり出し、古い細胞はアカになります。この新陳代謝を活発に行うためにもビタミンB群が必要。不足をするとニキビの原因に！

■血液では…

血液の大半を占める赤血球は、血液1μリットルあたり約400万個あるといわれており、赤血球の寿命は約120~180日です。ここから計算すると、私たちのからだでは1秒間あたり約100万個以上の細胞が新旧入れ替わると考えられています。この細胞分裂がスムーズに行われないと、貧血の原因に！

まずは **チャレンジ!!**

普段の食事を一品変えてみよう。

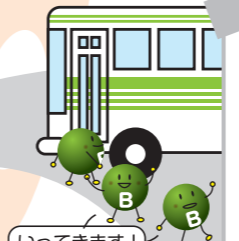
栄養素を摂取するために、いつもの食事を急に変えることは誰も難しいもの。毎日ほうれん草やレバーを食べ続けることはできませんし、その必要もありません。実は、からだの栄養バランスを整えるにはいつもの食事を一品だけ、置き換えるだけでもいいのです。右のように、コンビニ中心の食事でも、栄養バランスを整えることはできます。まずは少しずつ、できるところから心がけてみましょう。



②口、食道、胃

食物は口で細かくみ砕かれ、だ液や胃液などの消化液によりどろどろに溶かされます。その中に含まれるビタミンB群は消化液とともに小腸に向かいます。

ビタミンBはお乗りください~



①食物

ビタミンB群を多く含む料理



調理するときの注意点

- ・新鮮な食材を選ぶ…栄養素は酸化されやすいので、とれたての食材の方がたくさんの栄養素が含まれています。
- ・ゆで過ぎに注意…ビタミンB群は熱水に流出しやすいので、ゆで過ぎるとゆで汁と一緒に捨てられてしまいます。

③小腸

小腸では、じゅう毛と呼ばれる突起が栄養分を吸収します。じゅう毛の表面にはさらに細かい微じゅう毛があります。吸収された栄養分は、毛細血管に入ります。

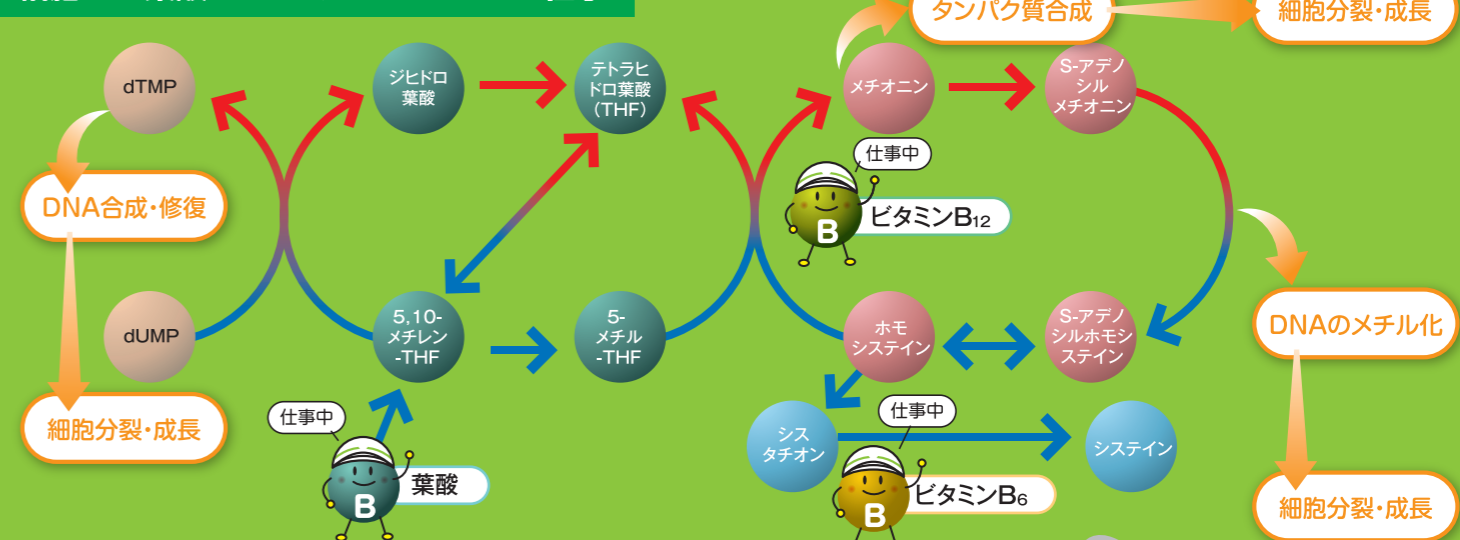
小腸から吸収されたビタミンB群は血流に乗り、門脈を通過して肝臓に入ります。肝臓では、細胞に使われやすい形に変化し、一部は貯蔵されます。

④肝臓

⑤全身の細胞へ

ビタミンB群は、さらに血流に乗り全身に運ばれ、全身の細胞の分裂や細胞の成長のためのタンパク質合成に使われます。

細胞での葉酸・ビタミンB₆・B₁₂のお仕事



正しく細胞の分裂と成長が起こるには、DNAの複製とタンパク質の合成の両方がきちんと行われることが重要です。この両方に関わっているのが、ビタミンB群で、おもにビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸が重要な働きをしています。細胞の中では、葉酸を中心に上のような反応が起こっています。

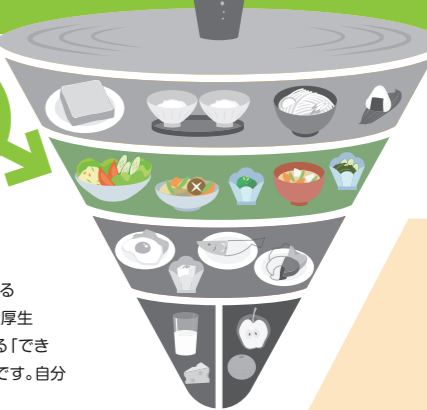


女性の栄養摂取について研究されている
瀧本秀美先生からのメッセージ
(国立健康・栄養研究所 栄養教育研究部 部長)

みなさんの中には、ふだんから疲れやすかったり、貧血がみだったり、朝起きるのがつらかったりする人はいませんか？ その原因は食事にあるかもしれません。「もっとやせたい」、「これ以上太りたくない」と考えて、1日2回しか食事をしなかったり、ご飯やパンなどの炭水化物を食べない人が増えています。これでは、からだは「低栄養状態」となり、ひんぱんに風邪をひいたり、病気になるやすくなってしまいます。また別な問題として、低栄養状態の女性が増えたことから低体重で産まれる赤ちゃんが増加し1975年では男4.7%、女5.5%だったのが、2011年では男8.5%、女10.8%と倍増しています(平成23年度厚生労働省人口動態統計より)。みなさんが将来、希望する大学や職業を目指したり、幸せな家庭をもったり、いい仕事をなしとげる「できる大人」になるには、すぐに風邪をひいたり病気がちでは困りますよね。なので、今のうちから健康なからだづくりが大切なのです。自分のために毎日3食、おかずはできれば3品を心がけてみてください。

副菜

1日あたり野菜料理5皿を目指しましょう。



教育向け科学教育情報誌「教育応援」vol.16 特別付録
企画 杏林製薬株式会社 株式会社リバネス
制作 株式会社リバネス
監修 国立健康・栄養研究所 栄養教育研究部 部長 瀧本秀美先生