

## ビタミンB1、B2、B6の働きと健康効果

放送大学講師  
学術博士(食物学) 佐藤 秀美

- \* ビタミンB1を多く含む食材：  
豚肉、タラコ、ぬか漬け、落花生、ウナギ、ブリ
- \* ビタミンB2を含む食材：  
卵、ヨ-グルト、豚レバ-、納豆、ア-モンド
- \* ビタミンB6を含む食材  
マグロ、さつまいも、バナナ、鶏のささ身、牛モモ肉

注目情報：春先に多発しやすい脳機能の乱れによる抑うつ症や、代謝機能の低下による血管疾患・肥満などは、ビタミンB1、B2、B6の不足が原因している。

このため、ビタミンB1、B2、B6を1日の中で適量をバランス良く摂ることによってこれらの症状に改善が見られた。（稲毛病院ビタミン外来）

## ビタミンB1、B2、B6の働きと健康効果

### ビタミンB1

### ビタミンB2

### ビタミンB6

#### 糖質

#### 脂質

#### タンパク質

各栄養素を代謝させ、エネルギーや細胞を作り出す。

#### 新情報

脳を活性化して  
認知症を予防。

#### 従来は

- \* 自律神経を安定させ  
ホルモンバランスを  
正常に保つ。
- \* 運動神経を正常に保つ。
- \* 疲労を回復させる。

#### 新情報

発ガン物質などの  
解毒作用を高める。

#### 従来は

- \* 健康な髪・爪・肌を作る。
- \* 体脂肪を燃やし肥満を予防
- \* 目の水晶体を健康に保ち  
白内障を予防する。

#### 新情報

悪玉タンパク質の生成を  
抑え動脈硬化・心筋梗塞を予防。

#### 従来は

- \* うつ状態を予防・改善。
- \* 皮膚の炎症を防ぐ。
- \* 鉄の運搬を促し、  
貧血を予防する。

春になりホルモンの分泌が盛んになると、新陳代謝が激しくなる。その時、ビタミン B1、B2、B6 を、量だけでなくバランスよく摂ることが必要になってくる。

これらのビタミンを、バランスよく摂ることで相乗効果が発揮されるが、現状は、ビタミン B1、B2、B6 はバランス良く摂取されておらず、充足率はいずれも 100%に満たないといえる。実際にデータでも、

ビタミン B1 : 71%、B2 : 94%、B6 : 73%となっている。(女性)

## 1 ビタミン B1

1 日の推奨摂取量は、1.1mg である。これを 1 種類の食物だけで摂ろうとすると、豚肉(120g)、ウナギ(150g)、ぬか漬(450g)、落花生(130g)、タラコ(150g)、ブリ(480g) となる。

特にこの時期にお勧めするのはぬか漬であり、しかも朝摂るとよい。

理由は、朝は脳がエネルギー不足の状態にあるから。脳のエネルギーは糖質であるが、糖質の代謝に関わるのがビタミン B1 で、食べた糖質が脳にいき、エネルギーに生かせるには B1 が迅速に吸収されなければならない。

食品の胃での滞留時間は、豚肉では 5 時間 45 分かかかるが、野菜では 1 時間 45 分と約 1/3 の時間ですむ。

春の健康づくりに不可欠なビタミン B1 は、特に朝摂ると効果的である。

お勧め食品であるぬか漬は、24 時間程度漬けておき、漬けものの食材として、タマネギ・ニンニクを使うとさらに効果的。

タマネギとニンニクに含まれる臭いの成分が、B1 の吸収の速さを 2 倍にする。吸収する量も 8 倍となる。また B1 の効果を持続させる力もある。

ぬか漬のビタミン B1 含有量の変化 (mg/100g)

8 時間 : 0.06      15 時間 : 0.08      24 時間 : 0.13

24 時間以上になると B1 はそれほど増えず、塩分だけが増えてしまう。24 時間が目安と考えられる。

ビタミン B1 は、補酵素の役割のほかに脳の神経伝達に関わっている。これが正常に働かなければ、伝達物質ができないということである。このメカニズムは解明されていないが、アルツハイマー性の人にはビタミン B1 が脳内で 20%低いという論文がアメリカで発表されている。

最新情報 : ビタミン B1 は、小腸だけでなく胃からも多く吸収されることが判った。

(ビタミン学会誌)

そこで一言！！

“ネバネバ・ヌルヌル食品に多く含まれる糖タンパク質と一緒に、ビタミン B1 食品は特に朝摂ると効果的である。”

\* ネバネバ・ヌルヌル食品：納豆、オクラ、やまいも、ナメコ

お勧め食品：ぬか漬け玉ネギのオクラ和え

ネバネバ・ヌルヌル食品は、胃の粘膜を守る働きがある。また、ビタミン B1 は、胃から吸収されることも最近判ってきた。

## 2 ビタミン B2

ビタミン B2 の 1 日の摂取必要量は、1.2mg である。これを 1 種類の食物だけで摂ろうとすると、

卵(300g)、カレイ(350g)、納豆(250g)、豚レバ - (34g)、ア - モンド(130g)、ヨ - グルト(800g) となる。

\* ガンが怖かったら、お勧めはヨ - グルト

この時期、ビタミン B2 は特に、昼摂ると効果的である。

昼は、脂肪を摂っても体が活動しているので溜まらない。特に、発ガン物質を解毒する酵素を助ける働きをしているのがビタミン B2 である。

ヨーグルト + 小豆 の食品：あんこ入りヨーグルト

ビタミン B2 が発ガン物質を解毒する補酵素となるには、亜鉛と鉄が必要であるが、小豆の中には亜鉛と鉄がしっかり入っている。

## 3 ビタミン B6

ビタミン B2 の 1 日の摂取必要量は、1.2mg である。これを 1 種類の食物だけで摂ろうとすると、

マグロ：120g、バナナ：320g、鶏のささ身：200g、さつまいも：420g、牛腿肉：250g、カツオ：160g

\* お勧めは、鶏のささ身 200g これを特に夜摂ると効果的。

タンパク質の新陳代謝は夜間盛んに行われるので、夜が良い。また、ビタミン B6 も多い。

タンパク質の代謝過程において、ビタミン B6 は、動脈硬化や心筋梗塞の原因となる悪玉タンパク質の生成を抑える。またビタミン B6 の血中濃度は、植物性 B6 よりも動物性 B6 の方が高いので、鶏のササミが効率が良い。

注目情報：1960 人を対象にした調査結果では、鶏のささ身に含まれるビタミン B6 と、春菊やホウレンソウなどに含まれる葉酸とを合わせて摂取することで、血中ホモシステインが 20%低下した。

心筋梗塞などの危険率が下がる。

理由は、動脈硬化・心筋梗塞の原因となる悪玉タンパク質が、葉酸とビタミン B6 が合わさることでどんどん代謝され、無くなっていくからである。

これには、**鶏のささ身**を摂ると良い。

\* お勧め料理：鶏のささ身蒸しと春菊・ホウレンソウの和え物