

## 疲れがとれない体を知っておきたい栄養素 ビタミンB群

この冬は気温の高低差にとまどう日も多く、またスギ花粉による花粉症も例年より早く訪れているようです。

それでも確実に季節は変化し、早春の心地よさを感じるようになりました。

健康診断後の結果により、様々な人にお会いすることが多いのですが、すぐに症状の出ない健診結果よりむしろ「疲れやすい」「一晩寝ても疲れがとれない」というお声を聞くことが多くあります。

これは普段の食事とも大きく関係していることがあります。

疲れに即効性のある食べ方、食べ物について覚えましょう！



今回はその中でも大切な「ビタミンB群」について述べます。

### \*ビタミンB群とは？

ビタミンB1・B2・B6・B12・ナイアシン・パントテン酸・ビオチン・葉酸

\*全部で8種類

\*「代謝」のビタミンといわれ、糖質、脂質、たんぱく質を分解してエネルギーに変える時にとても大切な役割をする

\*水に溶けやすい水溶性ビタミンである

ビタミンB群	働き	含まれる食べ物
ビタミンB1	糖質、アルコールの代謝（エネルギーに変換する）に不可欠 *不足により脚気症状が現れる	玄米・豚肉と加工品・大豆、大豆製品・柑橘類
ビタミンB2	脂質の代謝、皮膚の健康、成長を促す	レバー類・うなぎかば焼き・青魚 牛乳・アボカド・柑橘類・納豆 青菜類・きのこ類
ビタミンB6	たんぱく質の代謝	鶏ささみ・豚ヒレ・マグロ、カツオ など魚類・バナナ・さつまいも
ビタミンB12	造血機能を促す	貝類・レバー類
ナイアシン	エネルギーの産生、代謝	魚卵・レバー類・マグロ・落花生
パントテン酸	エネルギーの産生、脂質の代謝、 抗ストレス	レバー類・鶏肉・納豆
ビオチン	皮膚、髪健康	レバー類・いわし・卵・落花生
葉酸	造血、胎児の成長	青菜類・枝豆

### 不足の症状

- ・疲労感が抜けない
- ・寝ても疲れが残る
- ・集中力が続かない
- ・肩こりが治らない
- ・口内炎がしやすい
- ・肌荒れしやすい
- ・風邪を引きやすい

\*すべてがビタミン不足だけが原因ではない場合があります。  
食事を改善しても治らない場合は早めに受診しましょう

## ○ある日の食事例

朝食：トースト、コーヒー

昼食：うどんとおにぎり

夕食：作る時間がなかったから、クッキーですませた

糖質中心  
ビタミンB群不足気味  
たんぱく質不足気味



朝食：ハムトースト、カフェオレ、みかん

昼食：卵とじうどん、青菜と油揚げのさっと煮、食後にヨーグルト

夕食：焼き魚、具たくさん豚汁（豚肉、根菜類）、青菜入り湯豆腐

★1 ページの表に示したように様々な食品にいくつものビタミンB群が含まれます。

その栄養素同士が協力し合いながら働くため、毎日の食事に取り入れることが望ましいです。単品ではなく、色々と組み合わせて食べましょう。

上記「ある日の食事例」のように、**糖質中心の食事**を続けていると**ビタミンB1**不足を招き、せっかくのエネルギー源が生かされないことになり、それが疲労という形で現れてしまいます。

★激しいトレーニングなどを日常的に行っている場合

〔 エネルギー不足を起こさないよう糖質をたくさん摂る  
筋肉をしっかりとつけるために食事＋プロテインなども摂る 〕

このような場合はビタミンB群（特にB1、B2、B6）不足に陥りやすいこともあります。これらを含む食品も忘れず摂取しましょう。

★コンビニランチも工夫次第で

おにぎり＋みそ汁 → 玄米おにぎり＋ゆで卵＋ミネストローネ風スープ

カップ麺 → カップ麺＋サラダチキン＋豆サラダ

菓子パン＋コーヒー → ハム、ツナサンドイッチ＋ヨーグルト

## ビタミンB群豊富なメニューをご紹介します

### ★和風ポトフ

材料 2人分

<作り方>



豚薄切り肉	100g
塩	ひとつまみ
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ1
厚揚げ	1個
大根	150g
人参	50g
玉ねぎ	50g
里いも	中2個(100g)
しめじ	50g
水	2カップ
固形コンソメ	1/2個
塩	少量
こしょう	適宜

- ① 豚肉は1cm角程度に切って塩、酒をふってしばらくおき、片栗粉をまぶして2cm程度の団子状に丸める。
- ② 厚揚げは熱湯でゆでて油抜きをし、2等分に切る。
- ③ 大根と人参は一口大の乱切りにする。玉ねぎはくし形に切る。里いもは皮をむき、一口大に切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ④ 鍋に大根、人参、里いもと水を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせ、豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、固形コンソメを加えてアクを取りながら煮込む。
- ⑤ 根菜類がやわらかくなればしめじを加え、塩こしょうで味を調えて、ひと煮立ちさせて火を止める。  
※青みがあれば添えましょう（ブロッコリー、さやえんどうなど）