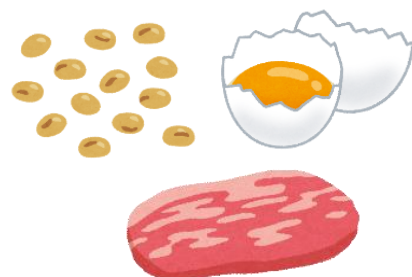


## ● ビタミンB群

ビタミンB群には、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>があり、それぞれ異なる生理作用を持ちます。

### ビタミンB1

ビタミンの中で最初に発見されたもので、米ぬかや大豆、豚肉、肝臓、卵黄などに多く含まれます。



ビタミンB<sub>1</sub>欠乏で起こる症状・・・脚気

### ビタミンB2

肝臓や牛乳、卵黄、うなぎやズワイガニなどの魚介類、あまのりやとうがらしなどの緑黄色野菜に多く含まれます。



ビタミンB<sub>2</sub>欠乏で起こる症状・・・成長障害、舌炎、  
□角炎、□唇炎

### ビタミンB6

脂肪の少ない部位の肉、肝臓、マグロやかつお、さんまなどの魚介類、卵黄、豆類、バナナに多く含まれます。



ビタミンB<sub>6</sub>欠乏で起こる症状・・・皮膚炎、□唇炎、  
□内炎、舌炎、神経炎、食欲不振

## ビタミンB12

動物性食品にのみ存在し、とくに  
肝臓、しじみやあさり、かきなどの  
貝類に多く含まれます。



ビタミンB<sub>12</sub>で起こる症状・・・欠乏巨赤芽球性貧血症

これらのビタミンは水溶性であるため、調理・加工時に煮汁やゆで汁に溶出しやすいです。そのため、

ビタミンB群を含む食材は油を使った調理や、焼く、蒸すなどの調理をするのが良いでしょう。

【参考】食べ物と健康Ⅰ（2007）、独立行政法人 国立健康・栄養研究所、(株)南江堂、p122-130