

## ビタミンB群で疲れ解消！！

まだまだ、暑い日が続きますが、夏バテや夏の疲れの解消に皆様はどのような工夫をされていますか？  
夏バテや疲れにより食欲が落ちてしまうと栄養素が不足し、回復力も低下してしまいます。

そこで、今回は『ビタミンB群』に関するお話です。

### ◆ビタミンB群とは？

ビタミンB群はエネルギー代謝に必須の栄養素であり、疲れの解消に深く関わる栄養素です。十三種類のビタミンのうち、次の八種類を指します。

①ビタミンB1、②ビタミンB2、③ナイアシン、④ビタミンB6、⑤ビタミンB12、⑥葉酸、⑦パントテン酸、⑧ビオチン

### ◆ビタミンB群の働き

ビタミンB群は、主に炭水化物や脂質、たんぱく質が体内で効率よく利用されるのを助ける働きを持ちます。ビタミンB群が体内に十分にあると炭水化物、脂質、たんぱく質の代謝が進み、エネルギーが効率よく作られます。また、身体の機能を調節する働きも高めるため、疲れにくくなったり、疲れが取れやすくなる効果があります。

逆に不足すると、エネルギー生成がうまく進まず、疲れやすくなったり、「頭痛」や「めまい」が現れることがあります。

### ◆ビタミンB群を摂るには？

ビタミンB群は、以下の食材に多く含まれます。

〈肉・魚介・卵〉牛、豚、鶏肉（レバーも含む）、卵、かつお、いわし、うなぎ、しじみ

〈野菜〉ほうれん草、モロヘイヤ、にんにく、にら、ピーマン、パプリカ、豆苗

〈その他〉エリンギ、まいたけ、さつまいも、胚芽米、のり、ピーナッツ、納豆、枝豆

ビタミンB群は水に溶けやすい性質を持つため、煮るよりも、焼く・炒めるといった調理法のほうが効率的に摂取できます。刺身や納豆はそのまま食べられるので、調理による栄養損失がなくオススメです。

特にビタミンB1は、アリシンを含むにんにく、にら、ねぎ、玉ねぎと一緒に食べると吸収率がよくなります。

※サプリメントの大量摂取によっては、過剰症を起こすビタミンもあります。ビタミンB群は食品から摂り過ぎても排泄される為、過剰症の心配はありません。サプリメントは一時的な利用にとどめ、ビタミンB群を含む食品を毎日摂ることが大切になります。日々の食事で積極的にビタミンB群を摂るようにしましょう！



### ◆最後に・・・

食材によって含まれるビタミンB群の種類は異なりますが、B群は、互いの働きを助け合う特徴もあるため、何か一種類の食材だけを食べるのではなく、肉類・魚介類・穀類・野菜類・豆類とさまざまなものを食べるようにすると、効果も増します。

いろいろな種類の食材を組み合わせることで、夏の疲れを残さないようにしましょう！