

栄養だより

2025年7月
荻野病院
栄養課

No. 41

前回に引き続き、ビタミンについて紹介していきます。
今回は水溶性ビタミンの種類とその特徴について紹介します。



水溶性ビタミンとは

【水溶性ビタミンの特徴】

- ・水に溶けやすい
- ・熱に弱く、調理損失が多い
- ・尿と一緒に排泄されやすいため欠乏症に注意

★ビタミンB1

【働き】

- ・糖質からエネルギーを作るのを助ける

【多く含まれる食品】

豚ヒレ肉、ウナギ、未精製穀物（玄米、雑穀など）

★ビタミンB2

【働き】

- ・エネルギーの代謝に関与
- ・成長促進

【多く含まれる食品】

レバー、魚、牛乳、卵などの動物性食品

★ナイアシン

【働き】

・体内に最も多く存在するビタミンで、多くの酵素の補酵素として作用

【多く含まれる食品】

かつお、まぐろ、鶏ささみなど

★ビタミンB6

【働き】

・たんぱく質代謝に関与し、皮膚や神経を正常に保つ

【多く含まれる食品】

まぐろ（赤身）、さんま、鶏ささみ、くるみなど
※ビタミンB6の必要量はたんぱく質の摂取量に応じて高くなる

★葉酸

【働き】

- ・胎児の発育や造血
- ・赤血球の成熟

【多く含まれる食品】

緑の葉野菜、レバー、のりなど

※熱に弱いため生食か短時間加熱にするとよい

★ビタミンB12

【働き】

- ・赤血球生成時、ヘモグロビンの合成を助ける
- ・神経の健康保持

【多く含まれる食品】

魚介類（あさり、しじみ、さんま）、レバーなど

★ビオチン

【働き】

・皮膚や髪の毛等の健康維持

【多く含まれる食品】

きな粉、落花生、レバー、卵黄

★パントテン酸

【働き】

・糖質や脂質の代謝・合成

【多く含まれる食品】

動物性食品、植物性食品などさまざまなものに含まれる（名前の由来がギリシャ語で「どこにでもある」という意味）

★ビタミンC

【働き】

- ・コラーゲン生成、鉄の吸収を助ける
- ・メラニン色素の生成阻害

【多く含まれる食品】

じゃがいも、赤ピーマン、ブロッコリー、キウイ

○豆知識

たばこの煙を吸うとビタミンCを多く消費する。そのため非喫煙者に比べて、喫煙者や受動喫煙者のビタミンCの必要性が高い。