



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

子どもの成長を助ける栄養素

ビタミンB群（水溶性ビタミン）

ビタミンは三大栄養素〔炭水化物（糖質）・脂質・たんぱく質〕の代謝を助けるなど、潤滑油のような大切な働きをしています。

ビタミンには大きく分けて13種類あり、水によく溶ける「水溶性ビタミン」と水にほとんど溶けない「脂溶性ビタミン」に分けられます。

今回取り上げるビタミンB群は水溶性ビタミンで、とり過ぎても排泄されます。

脂溶性ビタミン

ビタミンA

ビタミンD

ビタミンE

ビタミンK

水溶性ビタミン

ビタミンB1

ビタミンB2

ビタミンB6

ビタミンB12

ナイアシン

パントテン酸

葉酸

ビオチン

ビタミンC

ビタミンB群の仲間と働き

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える◆精神の安定◆成長を促進◆筋肉の疲労を防ぐ

ビタミンB2

健康な髪、爪、肌を作る◆視力の向上◆口内炎、舌炎、口唇炎を予防

ビタミンB6

皮膚を健康に保つ◆たんぱく質や脂質の代謝◆発育を促進◆赤血球の生成

ビタミンB12

赤血球の合成◆たんぱく質や脂質の合成◆記憶力や集中力の向上◆脳の機能を守る

ナイアシン

糖質、脂質の代謝に働く◆脳神経の働きを助ける◆皮膚を健康に保つ

パントテン酸

三大栄養素の代謝に働く◆ホルモンや免疫抗体の合成◆善玉コレステロールを増やす

葉酸

赤血球や核酸（DNA、RNA）の合成◆貧血を防ぐ◆口腔内の炎症予防◆皮膚を健康に保つ

ビオチン

三大栄養素の代謝に働く◆皮膚を健康に保つ◆筋肉痛を緩和

今回紹介したビタミンB群は化学名で呼ばれるものもあるため、ビタミンとつきませんがB群の仲間です。逆にビタミンBの名前がついているB13・B15・B17は不明な点が多いため、正式にB群の仲間入りは認められていません。

◆こんな方にビタミンB群がおすすめです

- 貧血ぎみ
- 口内炎や口唇炎になりやすい
- 疲れやすい
- 肌荒れが気になる
- 頭痛
- 冷え性
- かぜをひきやすい
- ストレスが多い

ビタミンB群を多く含む食品

穀類（米・小麦など）、豚肉、魚介類、貝類、乳類、藻類（のりなど）、きのこ類、にんにくなど



ビタミンB群たっぷり

豚肉と
たっぷりきのこの
ガーリックバター



■材料(2人分)

豚肉(薄切り)(3cm幅に切る).....	150g	ビタミンB1・B6・B12・ナイアシン・パントテン酸
しめじ(石づきを切り手でほぐす)...	100g	ビタミンB2・B6・ナイアシン・葉酸・パントテン酸
まいたけ(石づきを切り手でほぐす)...	50g	ビタミンB1・B2・葉酸・ナイアシン・ビオチン
エリンギ(縦半分に切り薄切り) 3本 [80g程度]		ビタミンB2・ナイアシン・葉酸・パントテン酸
にんにく(みじん切り).....	1片	ビタミンB1・ビタミンB6・葉酸
バター.....	10g	ビタミンB2・パントテン酸
小ねぎ(小口切り).....	適量	ビタミンB1・B2・B6・葉酸

【A】

酒.....	大さじ1	砂糖.....	小さじ1
しょうゆ.....	大さじ1	白だし(和風だし).....	小さじ1

- ① フライパンを中火で熱し、バター、にんにく、豚肉を入れ肉に火が通るまで炒める。
- ② ①にきのこ3種類を入れ中火で炒め、しんなりしてきたら【A】の調味料を加え、全体に味をなじませる。
- ③ お皿に盛り付け、小ねぎを散らして出来上がり。

※ご使用のだしに含まれる塩分が違いますので、塩加減はお好みで調整してください。