

B₁₂ ビタミンB₁₂

赤血球を生成するためには必要不可欠であることから、「造血のビタミン」とも呼ばれています。

体内での働き

正常な赤血球の生成をサポート

- ビタミンB₁₂は、ヘモグロビンの合成にかかわり、葉酸と協力し合って正常な赤血球を作っています。
- 赤血球を作る骨髄など細胞分裂が盛んな組織ほど、ビタミンB₁₂の働きが重要になります。

神経細胞の機能を維持する

- 細胞の遺伝情報が詰まっているDNAを合成するのを助け、神経細胞の機能を維持しています。
- 種々のたんぱく質の合成や修復を助け、傷ついた末梢神経系の回復に働くなど神経系の機能維持に働きます。
- 中枢神経への作用も認められており、睡眠・覚醒リズムの乱れを整えるのに役立つとされています。

不足すると

- 腸内細菌でも作られ、また、肝臓に大量に蓄えられているので、欠乏することはまずありません。
- 赤血球が正常に作られず、貧血の原因になります。鉄の不足が原因と区別して悪性貧血と呼ばれています。
- 血液中のホモシステインというアミノ酸の量が増え、動脈硬化の引き金になり、心筋梗塞のリスクを高めます。
- 神経障害が起こります。

摂りすぎると

- 過剰の害は報告されていません。余分に摂っても吸収に必要な成分の供給が間に合わないため、吸収されません。

ビタミンB₁₂の吸収と胃

ビタミンB₁₂の吸収には、胃液から分泌される「内因子」とよばれるたんぱく質の一種が必要です。これが分泌されない場合や分泌量が少ない場合には、ビタミンB₁₂の吸収率は低下し、不足状態になります。胃の摘出手術をした人は「内因子」がないので吸収できません。また、高齢者などは胃が萎縮して「内因子」の分泌量が少なくなることがあります。

全てのビタミンB群を同時に摂りましょう

ビタミンB群は、全部で8種類あります。(B₁、B₂、ナイアシン、パントテン酸、B₆、ピオチン、葉酸、B₁₂) これらは個々でもいろいろな効果を発揮する栄養素ですが、殆どの栄養素が、互いに協力しながら働いているので、どれか1つではなく、全てのビタミンB群をバランスよく摂取する必要があります。

多く含む食品

アサリ
100gで
ビタミンB₁₂ **52.4 μg**
10個(正味40g)の場合
ビタミンB₁₂ **21.0 μg**

シジミ
100gで
ビタミンB₁₂ **62.4 μg**
20個(正味20g)の場合
ビタミンB₁₂ **12.5 μg**

サンマ
100gで
ビタミンB₁₂ **17.7 μg**
1尾(正味100g)の場合
ビタミンB₁₂ **17.7 μg**

牛乳
100gで
ビタミンB₁₂ **0.3 μg**
コップ1杯(180g)の場合
ビタミンB₁₂ **0.5 μg**

牛レバー
100gで
ビタミンB₁₂ **52.8 μg**
1回量(80g)の場合
ビタミンB₁₂ **42.2 μg**

鶏レバー
100gで
ビタミンB₁₂ **44.4 μg**
焼き鳥2本(60g)の場合
ビタミンB₁₂ **26.6 μg**

豚レバー
100gで
ビタミンB₁₂ **25.2 μg**
1回量(80g)の場合
ビタミンB₁₂ **20.2 μg**

プロセスチーズ
100gで
ビタミンB₁₂ **3.2 μg**
1切れ(20g)の場合
ビタミンB₁₂ **0.6 μg**

レシピ

アサリと キャベツの 酒蒸し



★材料 (2人分)

アサリ …… 300g (殻付き) 白ワイン(または酒) …… 大さじ2
キャベツ …… 3~4枚 バター …… 10g
ベーコン …… 3枚 こしょう …… 適量

- 1 アサリは十分砂をはかせておく。キャベツは洗って、適当な大きさにちぎる。(大きめの方がおいしい) ベーコンは2cm幅に切る。
 - 2 フライパンにキャベツ、ベーコンを入れ、その上にアサリをおいて、白ワインを回しかけ、4等分したバターを乗せる。
 - 3 フタをして火にかけ(最初1分ほどは強火、その後中火にする) アサリが開いたらでき上がり。こしょうをする。(アサリやベーコン、バターに塩分があるので味つけ不要です)
- * レンジで加熱する時は、耐熱皿に入れて、ラップで軽くフタをして、700Wで6~7分くらい。

参考：女子栄養大学出版社「栄養と料理」