

今回のテーマ

水溶性ビタミンについて

7月号に引き続きビタミンについてのお話です。振り返りをすると、先月紹介したビタミンB1は糖質の代謝に必要なビタミンであり、また、欠乏した場合には心臓や神経系(末梢神経や脳)に影響することをお伝えしました。

じつはビタミン欠乏による病気というのは少なからずあります。食べ物が偏ることによって、何だか体調がよくないなあという症状が出たときは、もしかしたらビタミン欠乏による影響もあるかもしれません。今回は水溶性ビタミンについて綴っていきます。

水溶性ビタミンというのは文字どおり、水に溶けやすく尿中に排泄されやすいビタミンです。それを実感しやすいのがビタミンB2です。ビタミンB2を含むサプリメントを飲んでから2時間後に排尿すると、鮮やかな黄色の尿が出ます。これはビタミンB2自体が蛍光色を発することがその原因です。水溶性ビタミンは吸収が早く、排泄されやすいことを実感できます。ビタミンB2は主に脂質の代謝に関わっており、欠乏すると肌荒れや口内炎、口角炎を引き起こします。口内炎がしやすい人はビタミンB2不足を疑ってみてもよいかもしれません。

ビタミンB6は腸内細菌が産生してくれるため、欠乏症は起こりにくいとされています。主にタンパク質の代謝と免疫系に関わっており、欠乏症状は皮膚炎、痙攣、てんかん発作などがあります。

ビタミンB12は他の水溶性ビタミンと違って特殊なビタミンです。肝臓に蓄えることができ、しばらく摂取

**Food & Cook** 食材と調理

夏の暑い季節の野菜としてキュウリがあります。キュウリはビックリするほど成長が速い野菜で、場合によっては一日に5cm以上成長します。2、3日収穫をサボるとヘチマのような姿に変わり果てています。こうなると味も落ちてしまうのですが、醤油漬けにするといくらか美味しく食べることができます。最近、私が作っている醤油漬け(塩分控えめ)の作り方を紹介します。計量カップを使わずに秤だけで作る方法です。

<材料>キュウリ1kg(大きくなり過ぎたものでは3本で1kgあります)、醤油100g、酢50g、酒50g、生姜30g、鷹の爪3本。

<作り方>①キュウリは縦半分に分けて、1cm程度の小口切り、生姜は千切りにします。生姜が好き人は量を増やしてもよいでしょう。②大きめの鍋に醤油、酢、酒、生姜、鷹の爪をいれてひと煮立ちさせます。③キュウリを入れて、混ぜながら2~3分加熱します。④熱いうちにチャック付ポリ袋に入れて、ほったらかしにして完成です。冷めたら冷蔵庫で1週間程度保存できます。

しなくても3年程度は欠乏しません。また、吸収されるためには胃の細胞から分泌される内因子と結合する必要があります。そのため胃を切除した患者では、手術後3年あたりから欠乏症状が出る場合があります。DNA合成に必要なビタミンで、症状は貧血のほか、しびれなどの神経症状、全身倦怠感などです。

ナイアシンは糖質・脂質・タンパク質の代謝に関わっており、有名な欠乏症はペラグラといって光線過敏性の皮膚炎、下痢、精神障害などがあります。

パントテン酸は私の感覚ではもっとも地味な水溶性ビタミンです。名前の由来は「いたるところに存在する酸」という意味です。名前のとおり欠乏することは少ないと言われています。

葉酸は名前のとおり、緑葉野菜に多く含まれるビタミンです。胎児に必要なビタミンとして有名です。妊娠初期の胎児の脳や神経などの細胞分裂に必要となってきます。成人の欠乏症状は巨赤芽球貧血といって赤血球が大きくなり過ぎて正常に働けない貧血や、うつ病などの神経症状などです。

ビオチンは皮膚や粘膜の維持、爪や髪に健康にかかわっているビタミンです。欠乏することは少ないのですが、生卵に含まれるアビジンがビオチンの吸収を阻害するため、生卵ばかり食べている人は注意が必要です(卵を加熱していればOK)。

ビタミンCはみなさんご存知の有名なビタミンで、コラーゲン合成に必要なビタミンです。強い抗酸化作用や抗ストレス作用もあり、現代人には必須です。

**そこはかたなく書きつければ**  
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その36。

知床から南下すると中標津(ナカシバツ)町があります。中標津は「人より牛が多い町」として知られています。その中標津に開陽台という小高い台地があります。眼下に草原、牧草地、地平線が大きな曲線を描いており、360度のパノラマを眺望できます。私は観光に行ってもあまり写真を撮らないのですが、開陽台の展望台に上った時は思わず写真を撮っていました。

地球が丸く見えると言われるほどの北海道の東の果ての景色を見ることができます。展望台のカフェにある自家製ソフトクリームを食べながら景色を堪能してみてもは。

