栄養だより

2022 年 5 月発行

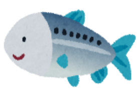
江藤病院　栄養管理部

～ビタミン B2 について知ろう～

脂質・糖質・たんぱく質が分解されエネルギーにかわる際に手助けをする栄養素です。
特に脂質の代謝を助け、皮膚や粘膜、髪、爪などの細胞の再生に役立ちます。
成長促進にも欠かせないため、「発育ビタミン」とも呼ばれています。

ビタミン B2 を多く含む食品

レバー、うなぎ、かれい、ぶり、いわし、
さんま、牛乳、納豆等



ビタミン B2 が不足すると

口内炎、口角炎、舌炎、核膜炎、皮膚炎の原因になります。また、代謝異常・薬物（抗生物質など）服用中の方は知らないうちに不足している可能性があるため、積極的な摂取を心がけましょう。

摂取時のポイント

エネルギー消費量が多い人ほどビタミン B2 を必要とするので、
スポーツをする人はより積極的に摂るように心がけましょう。
ビタミン B2 は水に溶けやすい水溶性ですが、酸や熱には比較的安定しており
調理による損失が少ない栄養素です。しかし、光やアルカリには分解されやすいので、
食材は冷暗所など光が当たらない場所に保管するようにしましょう。

上手に取り入れ、健康的な体作りを目指しましょう！

５月のコラム　【疲労回復】

****

五月病という言葉があるように、特に理由は無いけれど疲れる…季節でもあります。食事面からの疲労回復アプローチ方法の 1 つにビタミンＢ群の食べ物を食べることが挙げられます。ビタミンＢ２もその１つです。
疲労回復して元気に夏を迎えましょう！

管理栄養士による食事相談を実施しています！

★個人栄養指導
患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。（お弁当付きもできます。）
★訪問栄養指導
通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。
ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

５ 月号は、四国大学 管理栄養士養成課程の学生が作成いたしました。