



# 栄養だより

2022年6月発行

江藤病院 栄養管理部

## ～ビタミンB12について知ろう～

全身に酸素を運ぶ赤血球を造り貧血を予防する栄養素です。  
傷ついた神経細胞を正常に戻し、手足のしびれや肩こりをやわらげる働きがあります。

### ビタミンB12が不足すると

頭痛、めまい、吐き気、息切れなどの原因になります。悪化すると悪性貧血を引き起こします。ビタミンB12の必要量はごく微量ですが、胃腸の不調で吸収が悪くなると不足する場合もあるので、注意しましょう。



### ビタミンB12を多く含む食品

・シジミ



・牛レバー



・アサリ



・ワカメ



・カキ



### ビタミンB12の可能性

認知症患者では血液中のビタミンB12が通常の人よりも少ないことが分かっています。認知症の患者にビタミンB12を投与すると集中力とやる気が高まり、神経過敏などの症状が軽くなったケースも多く報告されています。認知症の予防として有効かどうかは未だ不明ですが、治療薬としてのビタミンB12の可能性に注目が集まっています。



**バランスの良い食事を心がけましょう！**

### 6月のコラム 【食中毒予防】

\*\*\*\*\*  
食中毒を引き起こす細菌は、室温で活発に増殖し始めます。湿気を好む細菌も多いため、気温と湿度が高くなる梅雨時には、注意が必要です。食中毒を防ぐために、細菌を食べ物に「付けない」、付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」の3原則をしっかり守りましょう！

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。

#### ★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

#### ★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。