

# 特集「地球最古の恵み! スピルリナ」

皆さんこんにちは。マリン薬局三津田店の河野です。先日の女子ワールドカップ決勝戦、日本惜しくもアメリカに負けてしまい、準優勝でした。それでも4点ビハインドからの一生懸命さには心打たれるものがありました。最後には選手も足をつりながらの戦い、感動しました。



さて、今回のスピルリナのテーマは「**ビタミンB2**」です。ビタミンB2とは、水溶性のビタミンB群の一種で、**リボフラビン**とも呼ばれています。三大栄養素である炭水化物(糖質)・たんぱく質・脂質の代謝を促進してエネルギー代謝を助け、皮膚や粘膜の機能維持や成長に関わります。このことから、ビタミンB2は美容のビタミン、発育のビタミンともいわれます。

## 【ビタミンB2の働き】

ビタミンB2は、三大栄養素の中でも、特に脂質の代謝において非常に重要な働きをしています。三大栄養素は体内で消化・分解され、吸収されてエネルギーに変えられます。この過程は、酵素の働きによって反応が進みます。ビタミンB2は、エネルギーをつくり出す時に酵素の働きを助ける補酵素として様々な場面に関わります。

## 【ビタミンB2の欠乏症】

ビタミンB2が不足すると、脂質の代謝がうまくいかず、脂質をエネルギーとして利用しにくくなります。また、**肌荒れや髪の毛のトラブル**などが起こり、口の端が腫れて切れる口角炎、唇が腫れて赤くなる口唇炎、舌が腫れて痛みを伴う舌炎など、特に口の周りの粘膜に症状が現れます。口の周りの皮膚や粘膜は新陳代謝が早く、次々と細胞が生まれ変わるため影響が出やすいのです。他にも胃や肛門などの粘膜にただれが起こることもあります。皮膚の場合は、ベタベタとした脂性の肌になったり、ニキビや小鼻の脇などにブツブツができ、激しいかゆみを伴う脂漏性皮膚炎がみられます。目にも症状がみられることがあり、眼精疲労や結膜炎、目の充血、まぶしさを感じる、涙が出るなどの症状が現れます。また、成長期の子どもに慢性的なビタミンB2不足が起こった場合は、エネルギー代謝に支障が出て成長障害を起こすことがあります。ビタミンB2は腸内細菌によって体内でも合成されますが、水溶性の成分のため蓄えておくことができません。特に妊娠中の方や激しい運動をする人は、多くのエネルギーが必要となる分、体内でビタミンB2の消費が増え不足しがちになるので、毎日摂取する必要があります。また、多量の抗生物質や副腎皮質ホルモン剤、精神安定剤、経口避妊薬はビタミンB2の働きを阻害します。これらの薬を長期間服用すると、腸内細菌に影響が出てビタミンB2をうまくつくり出すことができず欠乏することがあります。ビタミンB2を余分に摂取した場合は、尿中に速やかに排泄されるため、過剰症はほとんどありません。ビタミン剤やサプリメント等でよほど大量に摂った場合にのみ、ごくまれにかゆみ、しびれなどの症状が出ます。水溶性ビタミンは、過剰に摂ると余分な量が尿中に排泄されます。このためビタミン剤などは一度に大量に摂取するよりも、分けて摂る方が効率的であるといえます。

### <豆知識①> ビタミンB2と尿の色

ビタミン剤や栄養ドリンクを飲むと、尿の色がいつもより黄色くなることがあります。これはビタミンB2が尿中に溶け出しているためです。

## <豆知識②> ビタミンB2と納豆

ビタミンB2は豚肉をはじめとする動物性食品に多く含まれているため、菜食主義者（ベジタリアン）や偏った食事をしている人の場合は不足しがちです。このような方のビタミンB2補給に有効な食材は、納豆です。大豆は畑の肉とも呼ばれるほど良質なたんぱく質源です。大豆にはビタミンB2はあまり多く含まれていませんが、大豆からつくられる納豆にはビタミンB2が豊富に含まれています。これは大豆から納豆に加工する過程で、納豆菌がビタミンB2をつくり出しているからです。ビタミンB2の補給には動物性食品、納豆を取り入れたバランスの良い食生活が大切です。

### 【成長を促進する効果】

ビタミンB2は、補酵素としてたんぱく質の合成に関わり、細胞の再生や皮膚、毛髪や爪をつくりだして全身の成長・維持を助けます。また、粘膜を保護する働きがあり、目や舌、唇などの粘膜性の部位の健康にも効果があります。

特に成長期の子どもには、非常に重要なビタミンであるといえます。

### 【生活習慣病の予防・改善効果】

ビタミンB2は、グルタチオンペルオキシダーゼという酵素と一緒に働いて、過酸化脂質の分解を促進する効果があります。過酸化脂質とは、体内に蓄積すると動脈硬化や老化を進行させ、発ガン性もあるといわれる有害物質です。動脈硬化は、高血圧や脳卒中、心臓病などの生活習慣病の原因にもなるため、ビタミンB2を摂ることは生活習慣病の予防にもなります。過酸化脂質の生成を抑えるビタミンEも一緒に摂ると、より効果的です。

### 【ダイエット効果】

肥満を防ぐために最も大切なポイントは、脂肪を体に溜め込まないようにすることです。そのためには、食事から体に吸収された脂質や糖質を分解し、エネルギーにつくり変えて消費することが重要です。この代謝には、ビタミン・ミネラルなどの必須栄養素が必要ですが、特にダイエット中の場合は食事制限をすることによってこれらの栄養素が不足しがちです。ビタミンB2は脂質・糖質の代謝を高めるので、ダイエット中も意識して摂ることがすすめられています。

### 【糖尿病を予防する効果】

ビタミンB2には、糖尿病を予防する効果もあります。糖尿病はインスリンというホルモンの分泌が減少して糖質の代謝がうまくいかなくなり、血糖値が上がる病気です。ビタミンB2は糖の代謝を促進する働きもあるため、糖尿病の改善や予防の効果が期待できます。

### 【粘膜や皮膚を健康に保つ効果】

ビタミンB2が欠乏すると口角炎を代表とする、皮膚や粘膜のトラブルが生じます。その他に目、特に角膜の健康維持に役立つことが報告されており、目に対する機能が注目されています。

■代謝を助け、皮膚や髪を健康を保つビタミンB2



多く含まれる食品

- 肉類：牛レバー、豚レバー、鶏レバー
- 乳製品：牛乳、ヨーグルト
- 魚介類：うなぎ、どじょう、かれい、さんま、ぶりなど
- その他：納豆、アーモンド、卵、きのこなど

こんな方におすすめ

- 脂っこい食事が多い方
- 肌荒れでお悩みの方
- 成長期のお子様
- 動脈硬化を予防したい方
- 糖尿病を予防したい方