

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。4月に入り卒業、入学シーズンの到来ですね。

この4月は甥っ子の小学校入学でした。写真が送られてきて、少し大人になったような顔で、子供の成長はすごく早いんだなあと感じました。お店の近くの二河川の桜もキレイに咲いているので、帰りは帰宅コースを変えて桜を見ながら帰っています。マリン通信が届いている頃にはもう散っていると思うので少し寂しいです。



さて、今回のスピルリナ、テーマは「**ビタミンB6**」です。

■ ビタミンB6とは・・・

ビタミンB6は、水に溶ける**水溶性のビタミン**です。皮膚炎を予防する事から発見されたビタミンです。腸内細菌によっても一部私達の体からでもつくられます。

■ どんな働きをしてくれる？

食品中のたんぱく質からエネルギーを産生したり、筋肉や血液などがつくられる時に働いています。このため、たんぱく質を多く取る人ほどたくさん必要になります。また、皮膚や粘膜の健康維持にも役立ちます。

■ どんな食品に多く含まれている？

広く各種食品に含まれていますが、カツオ、マグロなどの魚類、レバー、肉などに多く含まれています。また、果物ではバナナに比較的多く含まれています。たんぱく質を多く摂取している運動好きの方は、間食のバナナは良いエネルギー源になるほか、ビタミンB6補給という意味でもオススメです。

■ どのくらい摂ったらいいの？

ビタミンB6が不足すると湿疹などの皮膚炎や口内炎、貧血、脳波の異常などが起こります。ビタミンB6は腸内細菌によってもつくられることから、一般的には不足しにくいのですが、抗生剤を長く飲んでいる方では不足する事があります。また、最近、生理前に憂鬱な症状のする月経前症候群の方では、体内でビタミンB6不足がみられたという報告があるそうです。

