

## NUTRIENTS



### [ビタミンB6が多く含まれる食材]

ニンニク、ヒマワリの種、かつお、まぐろ、バナナ

1934年イギリス人科学者ギセルギーによってネズミのペラグラ様皮膚炎(ビタミンB群の欠乏による光線過敏症などの皮膚炎)の予防因子としてビタミンB2複合体の中にその存在が確認されました。1938年、世界の5カ所の研究者がほぼ同時にビタミンB6を純粋な形で取り出すことに成功しました。現在はビタミンB6活性を示す6種類がビタミンB6として認められています(日本ビタミン学会)。

ビタミンB6はタンパク質の分解や再合成、免疫機能の維持を助けています。さらに脂質の代謝を助ける働きもあります。ビタミンB6は細胞を再生させる働きも持っており、特に脳の神経伝達物質の生成には欠かせないビタミンです。欠乏すると成長の停止、体重の減少、てんかん様痙攣、その他動脈硬化性血管障害、筋肉の緊張低下、貧血、脂肪肝等の報告があります。

ビタミンB6は人の腸内細菌によっても作られます。従って長期間に渡り抗生物質を服用する人では不足することが知られています。従ってビタミンB6が多く含まれる食材を補う必要があります。