

コンビニ飯もOK! 代謝サポートチーム

今月の  
栄養素

## ビタミンB群

### ビタミンB群

(B1・B2・B6・B12・ナイアシン・パントテン酸・ビオチン・葉酸)

★全部で8種類 ★主に代謝にかかわる ★水に溶けやすい

#### ビタミンB1

糖質・アルコールの代謝

#### ビタミンB6

たんぱく質の代謝

#### ナイアシン

エネルギー産生・代謝

#### ビオチン

皮膚・髪健康

#### 葉酸

造血・胎児の成長

#### ビタミンB2

脂質の代謝、皮膚の健康

#### ビタミンB12

造血のサポート

#### パントテン酸

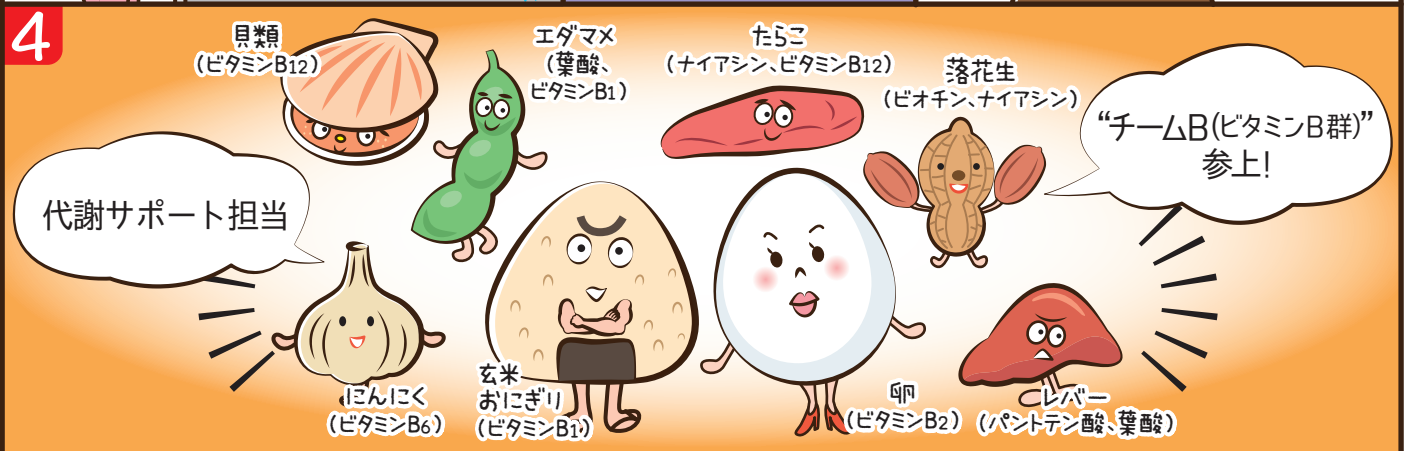
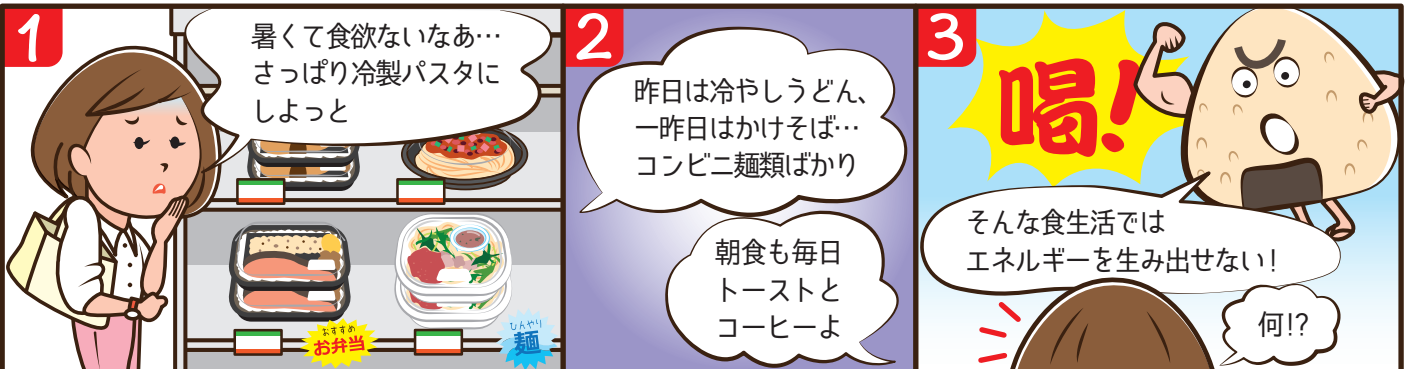
エネルギー産生・脂質の代謝



### 今月の栄養不足さん

#### だる井なせ香さん(25)

特に理由もないのに、いつもなんとなくだるい。肌荒れも気になる。暑くなると食欲が落ち、パンや麺類などでさっさとすませがち。運動してもやせづらいつ感じている。



**ビタミンB群に  
代謝サポートして  
もらいたいなら  
続きへGO!**



# コンビニ食でも大丈夫!

## かしく選んで“代謝アップ食”に!



ビタミンB群って、どんな栄養素?

ビタミンB群の摂取量のめやすは[厚生労働省ホームページ](#)へ!

厚生労働省 食事摂取基準

検索

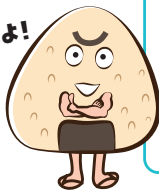
全部で8種類 (B1・B2・B6・B12・ナイアシン・パントテン酸・ビオチン・葉酸)

水に溶けやすい

エネルギー源となる三大栄養素\*の代謝をサポート

\*たんぱく質・糖質・脂質

体をよく動かす人、  
甘いものや  
アルコール好きさんは  
しっかり  
とってくれよ!



### Pickup! ビタミンB1

糖質やアルコールの代謝  
▶ 疲労回復や肥満予防

### Pickup! ビタミンB2

脂質の代謝  
▶ 肥満・生活習慣病を予防  
発育にかかわる  
▶ 肌や髪、爪などを再生



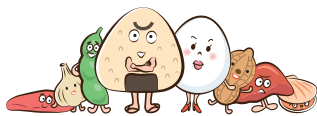
成長期のお子さんにも大切な  
栄養素なのよ!

### 代謝とは?

栄養の面では、  
さまざまな栄養素が  
体内で分解・合成されて  
体をつくることや、  
エネルギーに  
変わることをいう。

## B群は“チーム”になるとパワーアップ!

ビタミンB群は“チーム”になると、単体で摂取するより効果的にはたります。糖質が気になるからB1だけとろう、脂質対策にB2だけとろう、と考えるより、いろいろな食材からバランスよく食べよう、と心がけるほうが代謝アップにつながりますよ!



たとえばエダマシは葉酸やビタミンB1  
だけじゃなくて、B2、B6、ナイアシンや  
ビオチンなども豊富だよ。  
たくさんの食材で彩りよく食卓を飾って、  
B群に限らずいろいろな栄養素をとろう!

\*ビタミンB群に限らず、ビタミン類は体内で作り出すことが難しいものや体内にとどめておけないもの(水溶性)が多いため、とりだめせずに毎日バランスよく食べましょう。

### コンビニでは...



冷凍食品や

レトルト・チルド総菜を活用して、「ごはん(玄米)+メイン+野菜」を完成させよう!

### ごはん 玄米食にしよう



主食を玄米ごはんにするだけで、  
1食あたりのビタミンB1  
必要量をクリアだ!

玄米おにぎりか  
見あたらないときは  
鮭おにぎりだな



### 野菜のおかず 冷凍野菜をレンジ調理で

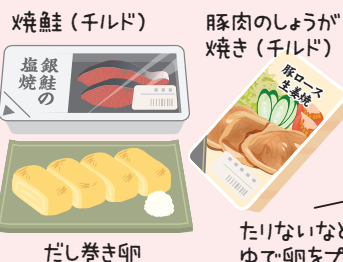


ブロッコリーやエダマシ(冷凍)

ビタミンB群は  
水溶性なので、  
電子レンジが自然  
解凍がいいよね。



### メインのおかず 豚肉・鮭・卵を選ぼう



豚肉や鮭、卵のおかずを  
チョイス。加工が少ない、  
ごろっと素材感の  
あるものが満足度が高く  
おすすめよ。

たりないなと思ったら  
ゆで卵をプラスしても!



### ポイント

献立は○部分を埋めるイメージで組み合わせよう!



これなら私にも  
できそう!

