

# ビタミンB群は カラダの点火剤

脂肪を減らして筋肉を増やす食事のコツ

# ビタミンB群 の 役 割

- 炭水化物からエネルギーをつくるビタミンB1
- 脂質からエネルギーをつくるビタミンB2
- タンパク質を分解・合成するビタミンB6
- 造血、神経・脳機能を正常に保つビタミンB12
- アルコールを分解するナイアシン
- 免疫力強化、薬物の解毒作用パントテン酸
- 赤血球をつくる、細胞を再生する葉酸
- 湿疹・皮膚炎を予防するビオチン





# ビタミンB群 の 特徴

水に溶けやすいので体内に溜められない！

動植物性食品に多く含まれている

腸内でもつくられる

ビタミンB群はあらゆる種類の酵素の補酵素として働いています。

その中でもビタミンB6は100種類以上の酵素の働きを助ける補酵素として重要な役割を持っています。

ビタミンB群が足りないと、  
脂肪・糖質・タンパク質の代謝（分解・合成・燃焼）  
が進まず、体内に蓄積されて太るという事になります。



食事で  
ビタミンB群を  
とるなら

## 鶏むね肉の場合

鶏胸肉のカロリー 191kcal 100g

最も多い栄養素：ビタミンK、ナイアシン、ビタミンB6、パントテン酸

【皮付き鶏胸肉の栄養（100g）】

鶏胸肉:単位 100g の栄養成分

エネルギー 191kcal

タンパク質 19.5g

脂質 11.6g

【ビタミン】（一食あたりの目安）

ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK

ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12

葉酸、パントテン酸、ビタミンC

【ミネラル】

ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、



食事で  
ビタミンB群を  
とるなら

## 卵の場合

エネルギー 91kcal

タンパク質 7.38g

脂質 6.18g

炭水化物 0.18g

### 【ビタミン】

ビタミンA、D、E、K、

ビタミンB1、B2、B6、B12、

ナイアシン、葉酸、パントテン酸、ビオチン

### 【ミネラル】

ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、

リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、

モデブリン

最も多く含む栄養素：セレン、ビオチン、ビタミンB2・B12

# 鮭の場合

80g

エネルギー 163kcal

タンパク質 15.68g

脂質 10.24g

炭水化物 0.24g

## 【ビタミン】

ビタミンA、D、E、B1、B2、B6、B12

ナイアシン、葉酸、パントテン酸、ビオチン、ビタミンC

## 【ミネラル】

ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、  
鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン

最も多く含む栄養素：セレン、ビタミンD、ビタミンB12



食事で  
ビタミンB群を  
とるなら



腸内で  
ビタミンB群を  
つくるなら



## 大腸を整える

大腸の善玉菌であるビフィズス菌が  
ビタミンB群をつくるので、  
ビフィズス菌を増やすようにする