



## 肉や魚に含まれる ビタミンB12

ビタミン B12 はビタミン B 群の1つで、代謝のサポートなどに役立ちます。ビタミンというイメージですが、ビタミン B12 は肉や魚などに含まれており、食生活が野菜などに偏り過ぎると不足することがあります。今回は、ビタミン B12 の働きに加え、食事に上手に取り入れるポイントをご紹介します。



### ◆ビタミン B12 は体内で何に役立っているの？

#### 1) 赤血球の生成をサポート

ビタミン B12 は、血液中の赤血球をつくる過程に欠かせない栄養素です。習慣的に不足すると、赤血球が正常につくられにくくなり、貧血につながる可能性があります。



#### 2) その他

代謝をサポートする補酵素として働くほか、体の様々な部分で健康的な体づくりを支えています。



### ◆ビタミン B12 を上手に摂るポイント

#### ▶ビタミン B12 はどのくらい必要？

《**ビタミン B12 摂取推奨量**》 日本人の食事摂取基準 (2015年版)より引用  
**成人: 2.4 μg/日**  
(妊娠中: 2.8 μg/日、授乳中: 3.2 μg/日)

#### ▶ビタミン B12 はどんな食品に含まれている？

ビタミン B12 は魚介類やレバーなどの動物性食品に多く含まれています。



食品名(見当量) ★骨などを除いた量	ビタミンB12
あさり(むき身10個: 30g)	15.7 μg
さんま(1尾: 100g★)	15.4 μg
にしん(1/2尾: 80g★)	13.9 μg
鶏レバー(焼き鳥1串分: 30g)	13.3 μg
さば(半身1/2切れ: 80g)	10.3 μg
いくら(大さじ1杯: 16g)	7.6 μg
かつお(刺身4~5切れ: 80g)	6.7 μg
牛ヒレ肉(100g)	3.0 μg
プロセスチーズ(6P1個: 18g)	0.6 μg
鶏卵(1個: 50g)	0.5 μg

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)から引用

#### ▶ビタミン B12 と相性の良い栄養素は？

ビタミン B12 は、葉酸やビタミン B6 と組み合わせると、体内で効率的に働くことができます。



**葉酸**…濃い緑色の葉野菜(例: 菜の花、ほうれん草)、レバー など



**ビタミン B6**…魚(例: マグロ、カツオ)、肉、レバー、バナナ など



#### ビタミン B12・B6、葉酸を揃えてとれるおすすめ料理 カツオと菜の花のしょうがマリネ

カツオ(ビタミン B12・B6) + 菜の花(葉酸)

※下部にレシピをご紹介します

※ビタミン B12 は、上記以外にも様々な栄養素と連携しているため、食事全体のバランスを整えることも大切です。



#### ▶ビタミン B12 の不足に注意が必要な方

- ・加齢や胃の不調などでビタミン B12 の吸収に必要な胃酸が十分分泌されにくい方
- ・肉や魚介類などビタミン B12 を含む食品を食べる機会が極端に不足している方 など



### ビタミン B12 を手軽に摂れる1品 ◆カツオと菜の花のしょうがマリネ◆

調理時間 約 15分

1人分 エネルギー: 135kcal ビタミン B12: 4.3 mg 塩分: 0.4g



**材料** (2人分)  
 カツオ(刺身)…8切 菜の花…1/4束 ミニトマト…4個  
 酢…大さじ2と1/2(38g) オリーブ油…大さじ1(12g)  
 おろししょうが…小さじ1/2(3g)  
 砂糖…小さじ1/2(1.5g) 塩・こしょう…少々

#### 作り方

- ① 菜の花は熱湯でゆでて水にとり、水気を絞って3cm程度に切る。ミニトマトは4つに切り分け、カツオの刺身は大きければ半分に切る。
- ② 全ての調味料をボウルで混ぜ、塩・こしょうで味を整える。①を加えて和え、15分ほど味をなじませる。

しょうがを加えることで、かつおと相性のよいマリネ液に♪

**【ポイント】**かつおはビタミン B 群に加え、鉄分も多く含むため、貧血が気になる方におすすめの食材です。



## 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

