

ビタミンB₁₂

ビタミンB₁₂は、水に溶ける水溶性ビタミンのひとつで、**悪性の貧血に有効なビタミン**として知られています。ビタミンB₁₂は、赤血球中のヘモグロビン生成を助ける役割があります。また、脳からの指令を伝える神経を正常に保つ役割もあります。認知症患者の脳内ビタミンB₁₂濃度が低いことから、脳の正常な機能を保つはたらきがあると考えられています。

ビタミンB₁₂は、動物性食品に含まれ、特に**レバー、サンマ、貝類、いわし、サバなどに多く含まれます**。不足すると、赤血球が減ったり、異常に巨大な赤血球ができてしまう**悪性の貧血**がみられます。極端な偏食でなければ不足は起こりにくいのですが、胃や腸の切除手術をした人や、ビタミンB₁₂の吸収に問題がある人、動物性食品をあまり食べない人、または**菜食主義の人**では、不足する可能性があるので注意が必要です。一方、**ビタミンB₁₂は過剰にとっても必要以上には吸収されないことから、一般にとり過ぎになる心配はありません**。

ビタミンB₁₂は、光や空気によって酸化するため、**肉や魚を冷凍保存する際にはきちんと密閉しましょう**。また、水溶性

(水に溶ける) ビタミンのため、**溶け出た汁ごと食べられるスープやあんかけなどがおすすめです**。

