

ビタミンB12の働きと 多く含まれる食材



01 ビタミンB12の主な働き

ビタミンB12はDNAの合成に関わっている栄養素

ビタミンB12は、葉酸とペアになってDNAの合成に関わっています。
DNAの合成というのは、細胞が新しく分裂して増えるときに必要な仕組みのことです。

01 ビタミンB12の主な働き



葉酸は材料を作る



ビタミンB12は、その材料づくりをサポートする

02 ビタミンB12が不足するとどうなる？

ビタミン12不足の主な症状

ビタミンB12が不足すると、赤血球や腸の粘膜に影響が出やすいです。

- 巨赤芽球性貧血
 - 疲れやすくなる、体がだるさ、息切れ
 - 神経のトラブルで手足がしびれる
 - 集中力が落ちる、気分が沈む
- 

03 ビタミンB12が不足するとどうなる？

ビタミン12不足の主な症状

アスリートにとっては**疲労感や集中力低下に直結**するので、やっぱり気をつけたい栄養素です。



04 ビタミンB12の必要摂取量

中学生のビタミンB12の必要摂取量

日本におけるビタミンB12の一日推奨摂取量は以下の通りです。

中学生：男女 **2.4マイクログラム／日** が目安

05 ビタミンB12を多く含む食材

ビタミンB12が多く含まれるオススメ食品

ビタミンB12は植物性食品にはほとんど含まれない特徴があります。

- 魚介類：しじみ、あさり、かき、さんま、いわし、さけ
- お肉：牛レバー、鶏レバー、豚レバー
- 乳製品・卵：牛乳、チーズ、卵

これらの食材は鉄や葉酸も豊富なので、
週に1回くらい意識して食べると貧血予防にもつながります。

06 成長期アスリートにとってのポイント

ジュニアアスリートには特に必要！

成長期のアスリートは**骨や筋肉がどんどん大き**くなっています。
その分、細胞分裂も盛んで血液の量も増やさないとはいけません。
だからビタミンB12や葉酸がとっても大事です！

06 成長期アスリートにとってのポイント

ジュニアアスリートには特に必要！

- 良い骨や筋肉ができると
 - ケガをしにくい体になる
- 血液がしっかり働くと
 - 酸素や栄養を運んで、持久力や疲労回復に直結
- 神経の働きを助けると
 - 集中力や判断力がアップし、勉強や試合のパフォーマンスアップ

ビタミンAの働きと 多く含まれる食材

