

# ビタミンB<sub>12</sub> (コバラミン)



Oregon State University  
Linus Pauling Institute

## 主な機能

- 赤血球を作ることを助ける
- 適切な神経機能のために必要
- 血中のホモシステイン濃度を正常レベルに維持することを助ける

## 1日の推奨量

2.4  
μg

成人  
19-50 歳

100-400  
μg\*

成人  
51歳超

\*LPI では、高齢者にはサプリメントの摂取を推奨する。

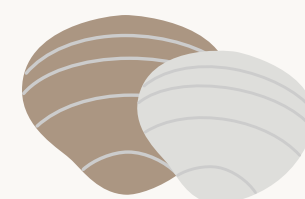
## 良い供給源

ビタミンB<sub>12</sub>は動物性食品のみに含まれる。

### 魚介類

貝・魚

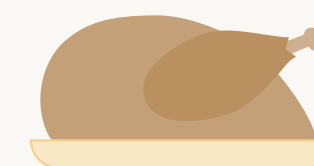
ハマグリ (蒸したもの)  
3オンス (85g) 、84μg



### 家禽類

七面鳥・鶏・アヒル

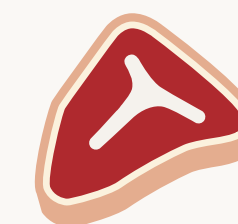
七面鳥の胸、ささみ、手羽 (加熱済み) 3オンス (85g) 、0.8μg



### 赤身肉

牛肉・豚肉・羊肉

牛肉赤身ステーキ (グリル加熱) 3オンス (85g) 、6.9μg



μg = マイクログラム; 肉や魚85グラムは、トランプカード1組くらいの大きさである

## 特記事項

- 市販の制酸薬はビタミンB<sub>12</sub>の吸収を減らす。
- 食品からビタミンB<sub>12</sub>を吸収する能力は年齢とともに低下する。
- ビタミンB<sub>12</sub>欠乏症の症状には、四肢のうずきや痺れ、神経損傷、および記憶障害がある。
- 年配者と完全菜食主義者 (ヴィーガン) は、ビタミンB<sub>12</sub>をサプリメントや強化食品で摂取すべきである。