

# いただきます。

R5.9



管理栄養士 やまだ

## 身体を作る栄養素を考えてみませんか？

### ビタミン B2 の性質と働き

ビタミン B2 は水溶性のビタミンで、糖質、脂質、タンパク質の代謝、エネルギー産生に関わる酸化還元酵素の補酵素として働きます。

ビタミン B1 が糖質の代謝に関わるのに対して、ビタミン B2 は特に脂質の代謝を助け、皮膚や粘膜、髪、爪などの細胞の再生に役立ちます。「発育のビタミン」ともいわれ発育促進に欠かせない栄養素です。

### 摂取のポイント

ビタミン B2 は水溶性ですが酸や熱には比較的安定しており、調理による損失が少ない栄養素です。ただ、光やアルカリには分解されやすい性質を持っているので、冷暗所など光が当たらない場所に保管するようにしましょう。

また、肌のターンオーバーを促す働きを期待する場合には、タンパク質やコラーゲン生成を促すビタミン B6 と一緒に摂るのがおすすめです。また、エネルギー消費量が多い人ほどビタミン B2 を必要とするので、スポーツをする人は積極的に摂るように心がけましょう。

### 摂取不足

成長促進、皮膚や粘膜の保護といった働きがある栄養素なので、不足すると脂漏性皮膚炎、口内炎、舌炎、口角症、子どもの成長障害などを引き起こすことがあります。

### 過剰摂取

過剰摂取した場合は尿中に排泄されるため、過剰症の心配はありません。

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和5年7月4日

## 防災メモ

### ～災害時のトイレの準備は万全ですか？その2～

大災害が発生した後はさまざまなインフラがストップ。停電、断水、排水管や下水管、浄化槽の損傷などで、自宅の水洗トイレが使えなくなるリスクも高まります。

#### 簡易トイレを準備しましょう。

事前の備え：災害に向けて、トイレは「1日5回×1週間×家族の人数分」の備えを。ポリ袋、フタ付きゴミ箱などの準備も忘れずに

災害時のトイレ用品は「1日5回×1週間×家族の人数分」の備えが理想です。

例えば、4人家族の場合の簡易トイレだと、1人1日5回×7日分×4人＝約140枚。もし、市販の簡易トイレを1週間分用意するのが難しい場合は、第2ブロックで紹介した新聞紙（猫砂）、ポリ袋といった簡易的な代用品をうまく使い、無理のない範囲から備蓄を始めてみましょう。

また、トイレ用品も食料品と同様にローリングストックで、普段から必要な量を確保しておくことをオススメします。



#### 備えておきたい備品

- トイレットペーパー
- 水を運搬するバケツ
- 中身の見えない黒いポリ袋・ゴミ袋
- 使用済みトイレのゴミなどを保管する密閉袋や、フタ付きのゴミ箱・ボックス（ゴミ収集が滞る可能性があるため）
- ウェットティッシュやアルコール消毒液（断水で手が洗えないことがあるため）

災害時のトイレ利用に役立つサービス・ウェブサイト  
国土交通省「災害時のトイレ、どうする？」