

いただきます。

R5.11



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B₁₂

ビタミンB₁₂の性質と働き



ビタミンB₁₂は補酵素（酵素をサポートする成分）として、アミノ酸代謝、核酸代謝、葉酸の代謝に関わっています。さらに正常な赤血球の産生、脳神経および血液細胞など、多数の体内組織の機能や発達を正常に維持するために必要な栄養素です。赤血球と同じ赤色をしていて、赤血球の形成を助ける栄養素として栄養機能食表示ができるビタミンです。

食べ方のポイント

植物性食品にはほとんど含まれていません。レバー・あさり・シジミに多く含まれています。

ビタミンB₁₂は小腸で吸収される際に胃壁から分泌される「内因子」という物質を必要とするため、胃を切除された方、慢性的に胃炎がある方はこの内因子が不足することによって吸収されにくくなります。

また50歳以上の中高齢になると、萎縮性胃炎などで胃酸分泌量が低下していることが多く、食品中に含まれるビタミンB₁₂の吸収率が減少します。光や空気によって酸化しやすい性質があるので、食品を保存する際は密閉するとよいでしょう。水溶性のビタミンですので、スープなど丸ごと食べられる調理法や汁ごと使える缶詰などの利用もおすすめです。

摂取不足

新たに血液を造ることができずに起こる巨赤芽球性貧血、末梢神経障害（しびれや、手足のチクチクする痛み）、疲労、体力低下、便秘、食欲不振、体重減少などの症状が起こる可能性があるため摂取不足には注意が必要です。

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和5年10月18日

防災メモ

～福祉避難所～

「福祉避難所」とは
高齢者や、障害者その他の特別な配慮を必要とする要配慮者を受け入れるための設備、器材、人材を備えた避難所施設です。

福祉避難場所はいつ開設されるの？誰が避難できるの？

福祉避難場所は、災害発生直後から開設されるものではありません。安全が確認できて、運営準備が整った施設から、順次区役所が開設を要請します。

限られた資源を有効に活用するためにも、被災後の要援護者の状況を見極め優先度の高い方から避難していただく必要があります。

避難生活に支援や介助が必要な方の避難所として、必要な機能や役割を果たすため、対象と判断されない方は避難することができません。

福祉避難場所の受け入れの基準は？誰がどうやって決めるの？

福祉避難場所となる施設には、限りがあるため、対象となるよう援護者全員を一度に受け入れることは困難です。

地域防災拠点に避難している方の中から（あるいは地域防災拠点に集められた要援護者の情報から）より支援の必要が高い人を専門職（保健師）などが判断します。

専門職などの判断を基に、誰をどの福祉施設で受け入れるかを区役所が決定します。

