

ビタミンB12欠乏と 認知症



ビタミンB12欠乏症による
認知症について教えてください。

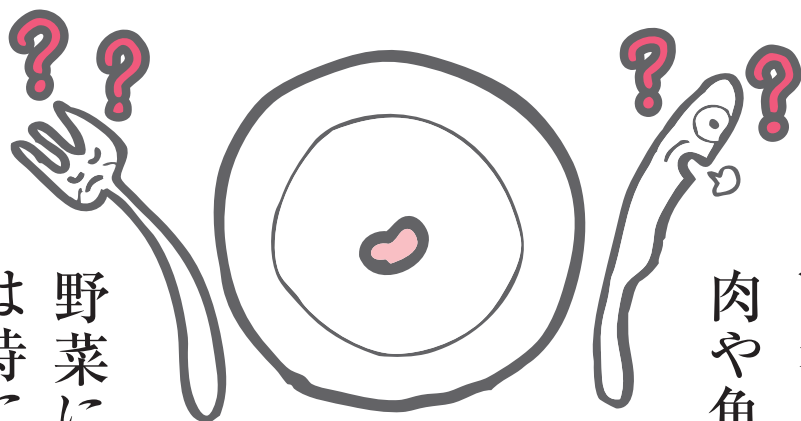


現代の若い人
はダイエット志
向が強いのとス

リムな体形を好むせいで、小食、偏食が意外に多く、これを続けていると、認知症の予備軍を増やすようなもので注意が必要ですよ。小食、偏食では必要な栄養素を

摂取できません。特にビタミンの欠乏、その中でもビタミンB12の欠乏です。ビタミンB

12は神経機能を正常に働かせる重要な働きがあり、この吸収は胃の機能に関与しているため、高齢になり胃の機能が低下することによって欠乏する割合が増えており、その為



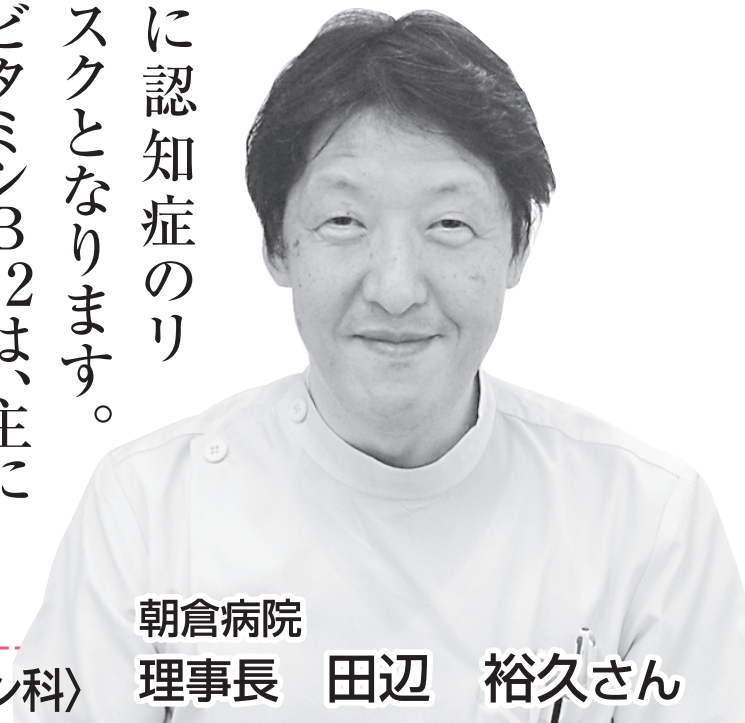
に認知症のリスクとなります。

ビタミンB12は、主に

肉や魚介類、乳製品な

どの動物性食品に多く含まれますが、効果的に働くためには他のビタミンを摂取することが必要です。例えば

野菜に含まれる葉酸と
は特に協調して働く必要があり、結局、肉と野菜などをバランスよく取ることが大切になります。どうやら人間社会と同じようにビタミンも
絆が大切のようです。



朝倉病院

理事長 田辺 裕久さん