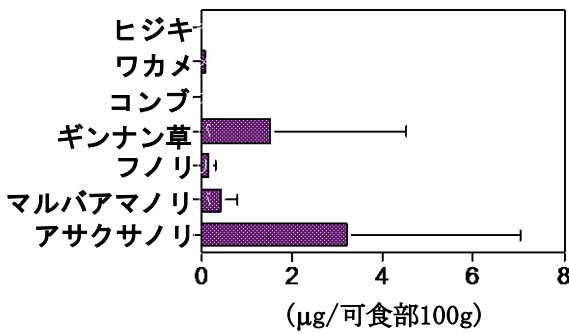
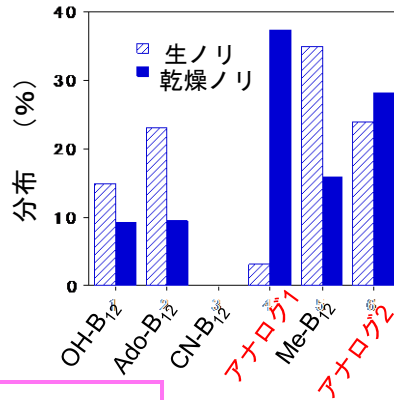


ビタミンB₁₂(B₁₂)は1926年に悪性貧血に対する治療因子として肝臓中に発見されたビタミンである。B₁₂は主として動物性食品に含まれており、基本的には植物性食品には存在しない。そのため、菜食主義者のみならず、ダイエットに励む若い女性、食物の嗜好が植物性食品へと傾く傾向にある高齢者でB₁₂の不足が問題となる。B₁₂が含まれる植物性食品の検討、B₁₂の摂取をサプリメントに求める際の問題点、バイオマスの観点から動物の糞のB₁₂の利用法、B₁₂の簡便な測定法の検討など、B₁₂の栄養学に関する研究を幅広く行っている。

ある種の海藻にはB₁₂が含まれる

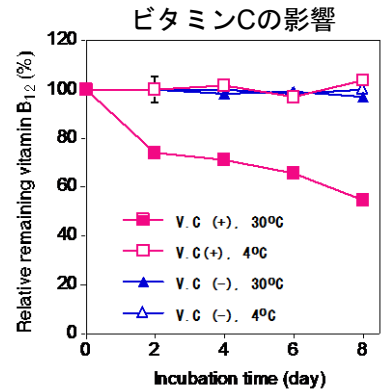
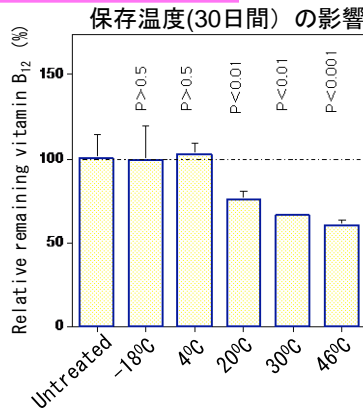
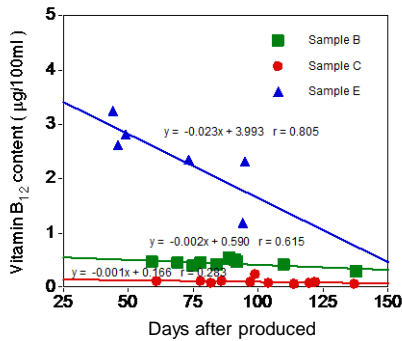


ノリに含まれるB₁₂の有効性



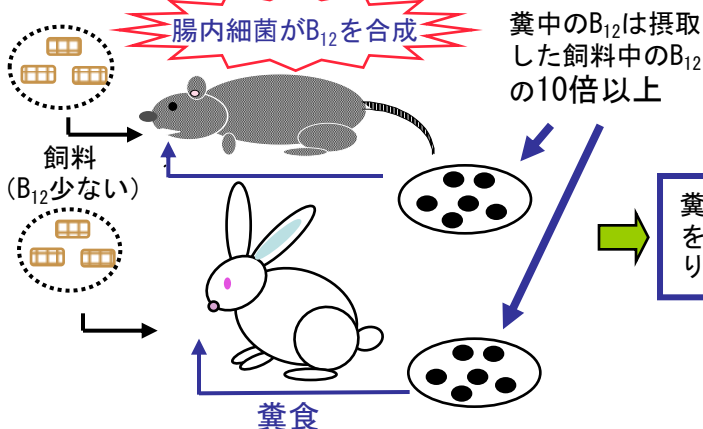
アサクサノリ、ギンナン草、マルバアマノリにはB₁₂が含まれる。しかし、我々はアサクサノリを通常、乾燥ノリ(焼きノリ)として消費する。乾燥ノリは生ノリに比べて、ヒトが利用できないB₁₂のアナログを多く含み、B₁₂栄養状態に好ましくない影響を与えた。B₁₂不足のヒトがB₁₂を摂取する目的でアサクサノリを摂取する場合は、生鮮アサクサノリを摂取することが好ましい。

飲料中のビタミンB₁₂は共存する栄養素によって破壊される



ダイエタリー・サプリメント中のB₁₂が経時的に減少する例が見られ、共存する種々の栄養素によって破壊されることを明らかにした。特に共存するビタミンCによって、温度ならびに時間依存的に破壊される。

草食動物の糞は有用なB₁₂資源である



肉食 (B₁₂含有量多い) 動物の糞中のB₁₂含量は少ない。草食 (B₁₂含有量少ない) 動物は糞食により、糞に含まれるB₁₂を利用していると考えられる

この段階はこれからの可能性!

