

もっとスポーツを推進する会

Just Try

栄養

『ナイアシン』

【ナイアシンってなに？】

ナイアシンとは、ビタミンB3と呼ばれていた水溶性ビタミンです。糖質や脂質、タンパク質の代謝に非常に重要な働きをしている栄養素です。

ナイアシンは、トリプトファンと呼ばれるタンパク質に含まれる必須アミノ酸を原料に体内でも合成されます。通常、ナイアシンが不足する事はありません。しかし、中南米などのトウモロコシを主食としている民族には、トリプトファンが不足する為ナイアシンが合成されず欠乏症になりやすくなります。

ナイアシンが不足すると、『ペラグラ』と呼ばれるナイアシン欠乏症になります。

ナイアシンは、二日酔い予防や頭痛を予防するとも言われています。

【ペラグラってなに？】

ペラグラは、知覚障害が起こるため精神分裂病に分類されていた時代がありました。現在では、ペラグラと精神分裂病は区別されています。実は、ペラグラは、潜在的に小学生の約25%に存在すると報告している科学者もいます。最近、異常な事件が多発しているのは潜在的ペラグラが原因かもしれません。

ペラグラの症状は、皮膚、神経、消化器系に障害を起します。



皮膚障害は、太陽などの光線に過敏に反応し赤くなります。進行すると皮膚が魚の鱗の様にひび割れてきます。首の辺りがネクタイ状に赤くなるネクタイ状紅斑や左右対称に同じ部分に症状が現れるのが特徴とされています。

消化器系障害は、口角炎などを起したり下痢など消化不良を起します。

神経障害は、ノイローゼややる気がでないなどの症状を起します。

【ナイアシンの働き】

糖質・脂肪・タンパク質の代謝に必要な
血圧を下げる
性ホルモンやインスリンの合成に関与している。
皮膚や粘膜などを健康に保つ
消化器系の働きを助ける。
コレステロールや中性脂肪を低下させる。
アセトアルデヒドを分解する

【ナイアシンが不足すると？】

ペラグラになる
口舌炎になる
食欲不振や下痢、便秘胃腸障害を起す
皮膚炎を起す
痴呆やイライラ、無気力などの神経症状を起す

【ナイアシンが過剰になると？】

通常、過剰になることは殆どありませんが、ニコチン酸を摂取する事で皮膚がヒリヒリしたり、痒くなることがあります。致命的な症状にはなりません。

【ナイアシンを多めに摂取した方が良い人】

お酒を呑む人
肌荒れを気にする人
胃腸障害
頭痛
冷え性
ストレスの多い人

日本で見られるペラグラ患者の多くが、アルコール依存症患者です。

糖尿病患者は、多量のナイアシン摂取が糖質の処理能力を妨げる恐れがあるので気をつけましょう。

【ナイアシンの摂取量】

	男性		女性	
	推奨量	上限量	推奨量	上限量
年齢	(mgNE/日)	(mgNE/日)	(mgNE/日)	(mgNE/日)
1~2	6		5	
3~5	8		7	
6~7	10		9	
8~9	11		10	
10~11	13		12	
12~14	15		13	
15~17	16		13	
18~29	15	300(100)	12	300(100)
30~49	15	300(100)	12	300(100)
50~69	14	300(100)	11	300(100)
70以上	11	300(100)	9	300(100)
妊婦初期	付加量		0	
中期			1	
末期			3	
授乳婦			2	



【ナイアシンを多く含む食材】

ナイアシンは、熱、酸、アルカリ、光に強く酸化されにくい性質を持っています。

ナイアシンは、ビタミンB1・B2・B6が不足すると合成能力は低下します。

ナイアシンを多く含む食材は、レバー、カツオ、サバ、ブリ、アジ、イワシ、さわら、たらこ、鶏肉、牛肉、豚肉、玄米、そば、ピーナッツ、なめこ、エリンギ、えのきたけ などです。



えのきとしめじのたらこ炒め

カロリー：90 Kcal

ナイアシン：15.7 mg

塩分：1.9 mg

(一人分の材料)

しめじ 1/4 パック、えのき 1/4 パック、エリンギ 1/4 パック、三つ葉 3 本、たらこ 1/4 腹、サラダ油小さじ 1/2 (調味料) 酒大さじ 1/2、みりん小さじ 1、薄口しょうゆ小さじ 1、レモン汁少々

(作り方)

えのきは根元を切りそろえ、しめじも同様にし、エリンギは一口大に切ります。

三つ葉は 3cm 長さに切ります。たらこは薄皮をとります。

鍋にサラダ油を熱し、1 を炒めてから調味料を加えてひと煮立ちさせ、次にほぐしたたらこを入れ、火を止めた後、三つ葉をちらし、仕上げにレモン汁をふりかけ、器に盛り出来上がりです。

たらこの塩加減によって味付けしましょう。

【参考資料】

Sup-komi.

<http://www.supplerank.com>

おはようページ

<http://www.house-wf.co.jp>

Mahalo Aqua

http://www.gaiaweb21.com/shop_index.html

グリコ 栄養成分ナビゲーター

<http://www.glico.co.jp/navi/dic/index.htm>

ウィキペディア フリー百科事典