

もっとスポーツを推進する会

Just Try

栄 養

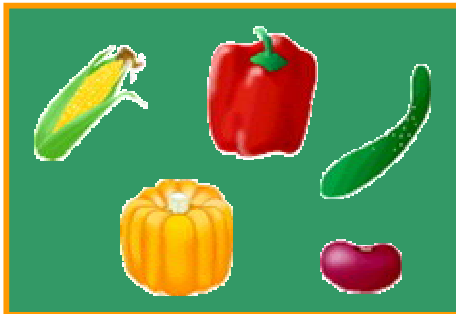
『パントテン酸(ビタミンB5)』

【 パントテン酸とは？ 】

パントテン酸とは、水溶性のビタミンで、ビタミンB群に含まれる栄養素です。1933年に williams らにより酵母の育成因子群『ピオス』として発見されました。

科学名はD (+) N(2,4 ジヒドロキシ 3,3 ジメチルブチル1) アラニン)です。ビタミンB5とも呼ばれています。コエンザイムA(CoA)の構成成分として、糖代謝や脂肪酸代謝などに重要な役割を持っています。

パントテン酸の語源は、ギリシャ語で「何処にでもある」という意味で、様々な天然食物に含まれています。ですから、通常の食事をしている人なら不足する事はありません。



【 パントテン酸の作用 】

- ストレスに対する抵抗力を付ける。
- 免疫力を高める。
- 科学化合物の解毒作用。
- 善玉コレステロールを増やす。
- 糖質・資質・たんぱく質の代謝に関わっている。
- 肌を健康に保つ。
- 過剰に摂取しても影響は特に確認されない。

【 こんな事にも作用する 】

パントテン酸は、大量に摂取する事で、慢性関節リュウマチに良い効果があるとされています。他にも、神経炎、神経疾患、てんかんを防ぐ補助的役割があるとされています。

【 パントテン酸の一日摂取量 】

パントテン酸の一日摂取量は、厚生労働省推奨量は男性 5.0mg、女性 5.0mg。米国食品医薬品局推奨量は、男性 7.0mg、女性 7.0mg。

【 パントテン酸が多く含まれている食品 】

納豆	3.3mg
アボガド	3.0mg
ナッツ類	3.0mg
豚肉レバー	2.5mg
メロン	2.5mg
サツマイモ	2.0mg
ヨーグルト	1.0mg

【 こんな人は、多く摂取しましょう 】

お酒やコーヒーを多量に飲む人は、パントテン酸を多く摂取する事を心がけましょう！

JUST TRY

もっとスポーツを推進する会

ご相談などお気軽にお問合せ下さいませ。
事務局：旭川市東光3条2丁目1-23
スポーツコンディショニングセンター 重原整骨院東光

0166-33-3087