

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ビタミンを知ろう！



1日の摂取基準

成人男女 45μg

妊婦・授乳婦(付加量)

+2～4μg

■ はたらき

糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関与、筋肉痛の緩和、皮膚を健康に保つ(アトピー性皮膚炎の改善など)

■ 不足したとき

皮膚症状(皮膚炎・湿疹・乾燥肌)・白髪・脱毛・食欲不振 など
※通常の食生活では心配ありません。

■ 摂りすぎたとき

特にありません。



ビオチンとは…

※食材 100g中の含有量(μg)を表示しています。

ビタミンB群の一種で、ビタミンB7 やビタミンHとも呼ばれます。皮膚や髪を健康を守る働きをします。

ビオチンを多く含む食品に牛レバー(75)、大豆(60)、卵(25)などがあります。ビオチンは魚、肉、豆類、野菜などに多く含まれ、ビタミンB6(魚や肉の動物性食品)やパントテン酸(レバーなど)などとともに腸内細菌によっても合成されます。

旬の食材からビオチンを摂ろう！

目安として、食材 100g中の含有量(μg)を表示しますので参考にして下さい。

※下記は一例です。種類によりビオチンの含有量には差があります。

春～Spring～

にしん 4.5



たまねぎ 21



夏～Summer～

トマト 4.0



さやいんげん 7.0



秋～Autumn～

鮭 7.4



いわし 24

冬～Winter～

ほうれん草 6.9



牡蠣 10



● ポイント ●

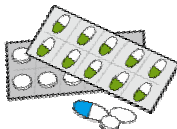
1. 水溶性ビタミン

水に溶けやすいので野菜などを洗う際は手早く洗うようにしましょう。汁やスープごと食べられる調理法や蒸し料理、炒め料理がオススメです。

2. 熱・酸・光に強い

どんな調理法でもよく吸収されますが、アルカリには分解されやすいので重曹などの併用には注意しましょう。

3. お薬との関わり



『抗生物質』を治療のために長期間使用している場合、腸内細菌の状態が変わってしまい、必要量のビオチンを補給できなくなることがあります。抗生物質を長期間服用している方は、意識して摂取するとよいでしょう。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準: 4~35 μ g (~9 歳)

さやいんげんの豆まめサラダ

材料:2人分

さやいんげん 10 本

大豆(水煮) 約 80g

ベーコン 3 枚

◆ドレッシング◆

オリーブオイル大 1

お酢 大 1/2 砂糖・塩・胡椒 少々

粒マスタード 大 1/2



1. さやいんげんは、ヘタと筋をとり、4cmくらいの長さに切り、塩茹でする。
2. 大豆は熱湯にさっとくぐらせてザルにあげて水気を切っておく。
3. ベーコンは 3cmに切り、油を引かずにフライパンでカリカリに炒め、冷ましておく。ドレッシングを合わせておく。
4. 1と2の水気が切れたら、ドレッシングと合わせ、冷蔵庫で冷やし、お皿に盛り出来上がり♪

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準: 男女 45 μ g (70 歳以上)

いわしのピーナッツ揚げ

材料:2人分

イワシ 6 匹 紫玉ねぎ 1/2 個 サニーレタス 2 枚

スイートチリソース お好み(ポン酢でも可)

油・塩・胡椒 適量

◆衣◆

ピーナッツ 約 100g

片栗粉 大 6

水 適量



1. イワシは、頭を落とし、はらわたを取り水洗いしてペーパーなどで余分な水分を拭いておく。紫玉ねぎは薄切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。ピーナッツは細かくしておく。
2. イワシに塩・胡椒をふり、水で溶いた片栗粉にくぐらせ、ピーナッツをまぶし、中温でカリッと揚げる。
3. お皿にレタス・紫玉ねぎ・イワシを盛り、スイートチリソースをかけて出来上がり♪

生卵の食べ過ぎには注意しましょう。



大量に摂取した場合、卵白に含まれるアビジンというタンパク質が、腸管でのビオチンの吸収を妨げてしまい、欠乏症が生じることがあります。通常の食事では起こりませんが、毎日 10 個以上を食べた場合、脱毛などの症状が出る場合があります。食べすぎには注意しましょう。

※ お問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。 <http://www.futaba-ph.co.jp>

