

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ビタミンを知ろう!

ナイアシン

1日の摂取基準

成人男性 14~17mgNE

成人女性 12~13mgNE

妊婦・授乳婦(付加量) +0~3mgNE

上限値 30mgNE

■ はたらき

たんぱく質・糖質・脂質の代謝に関与、循環系・消化系・神経系の働きを促進、アルコール分解作用 他

■ 不足したとき

ペラグラ(皮膚炎・下痢・精神障害)、口舌炎、消化器の炎症、皮膚炎、神経症状 他

■ 摂りすぎたとき

皮膚のかゆみや紅潮、嘔吐、下痢、肝機能障害
※通常の食事では問題ありません



ナイアシンとは…

※食材 100g中の含有量(mgNE)を表示しています。

ビタミンの一種であるニコチン酸とニコチンアミドの総称で、ビタミン B3とも呼ばれます。(名前は同じですが、タバコに含まれるニコチンとは全くの別物です)ビタミン B3は腸内細菌からも合成されるので、通常の食生活で欠乏することは少ないとされています。たんぱく質・脂質・糖質の代謝に関与し、血行の促進や、皮膚を正常な状態に保つ働きがあります。体内では、食品に含まれる「トリプトファン」というアミノ酸を元に作られます。

単位は、ナイアシンの量「NE」=ニコチンアミド+ニコチン酸+トリプトファン で表されます。

特に多く含まれる食品は、たらこ(49.5)・インスタントコーヒー(47)・かつお節(45)などです。

旬の食材からナイアシンを摂ろう!

目安として、食材 100g中の含有量(mgNE)を表示しますので参考にしてください。

※下記は一例です。種類により含有量には差があります

春~Spring~

さわら 9.5



あじ 5.4



夏~Summer~

いわし 8



かんぱち 8



秋~Autumn~

落花生 17



エリンギ 8.1



冬~Winter~

まぐろ 20.7



さば 10.4



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際よ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、蒸し料理や炒め料理がおすすめです。

2. 安定性が高い

熱・酸・アルカリ・光に対する安定性が高く、酸化されにくい特徴を持っているため、さまざまな調理方法で摂取することができます。



3. アルコール分解作用

アルコールを分解する酵素と、アルコール分解から生じるアセトアルデヒド(頭痛・吐き気・悪酔い・二日酔いの原因物質)を分解する酵素を活性化する働きがあります。お酒が好きな方は、ナイアシンやビタミンB群が不足しやすいので、積極的に摂取すると良いでしょう。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:5~10mgNE(1~9歳)

あじのピーナッツ衣揚げ

【材料:2人分】

あじの切り身 2切れ

ピーナッツ 100g

卵 1/2個

小麦粉 適量

塩・こしょう 少々

揚げ油



1. あじは小骨を取り除き、食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふる。
2. ピーナッツはフードプロセッサーにかけ、細かくする。
3. あじに、小麦粉、卵、砕いたピーナッツの順で衣を付け、揚げたら出来上がり。

★あじの代わりに、淡白なお魚や鶏むね肉もおすすめです。



◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:10~13mgNE(70歳以上)

さわらのピリ辛ドレッシングかけ

【材料:2人分】

さわら 2切れ

まいたけ 20g

エリンギ 20g

れんこん 40g

白ねぎ 1/4本

大葉 1枚

炒りごま 小1/3

塩・こしょう 少々

A【酢 大1 ごま油 小1/2 醤油 小1 砂糖 小1/3

豆板醤 小1/4】



1. さわらは食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふる。エリンギは大きめに切り、まいたけも同じくらいの大きさにほぐす。
2. れんこんは4枚の輪切りにし、水にさらし、レンジで1分程加熱する。【A】は混ぜ合わせておく。
3. ねぎは縦に切り込みを入れ芯を取り除き、細いせん切りにし、白髪ねぎにする。同じくせん切りにした大葉と一緒に水にさらす。
4. フライパンにサラダ油を入れ、さわらを皮目から焼いていく。しばらく焼いたら、エリンギ、まいたけ、れんこんを入れ、それぞれ裏返しながら火を通す。
5. 水気を切ったねぎと大葉に炒りごまを混ぜ、さわらの上にのせ、【A】をかけて出来上がり。

