



## 栄養だより

### ○ビタミンについて学ぶ（水溶性ビタミン編その2：ナイアシン、ビタミンB<sub>6</sub>）

今回は、ナイアシンとビタミンB<sub>6</sub>についてです。ビタミンには「ビタミン〇〇」という名前のもので多いですが、ナイアシンや葉酸、ビオチンなどのビタミンもあります。また、ビタミン〇〇と呼ばれるものにもそれぞれ別名があります（例：ビタミンB<sub>1</sub>=チアミン）。食品の栄養成分表示を見るときに注意しましょう。

#### ○ナイアシン

エネルギーをつくる過程を助けるはたらきがあります。体内ではトリプトファンというアミノ酸からつくられます。熱や光、空気、酸・アルカリなどに強く、新鮮な食品内ではかたちを変えて存在することが多いです。

☆推奨量(15～17歳女性):13mgNE/日

【ナイアシンを多く含む食品】

たらこ、かつお、まぐろ、豚レバー



#### ○ビタミンB<sub>6</sub>

たんぱく質からエネルギーをつくる過程を助けます。ホモシステインというアミノ酸の代謝にも関わります。酸に強く、光に弱い性質を持ちます。体内では腸内細菌によってつくられます。

☆推奨量(15～17歳女性):1.3mg/日

【ビタミンB<sub>6</sub>を多く含む食品】

魚類、肉類、豆類、バナナ



#### ○今月の行事食

31日（月）ハロウィン献立

#### ○今月の旬の食材

（野菜・芋類）

えのき エリンギ かぶ かぼちゃ さつまいも 里芋  
しいたけ しめじ じゃがいも チンゲン菜 なめこ 人参  
まいたけ マッシュルーム

（果物）

柿 栗 ゆず りんご

（魚介類）

いわし かつお 鮭 さば さわら さんま しらす  
するめいか

（その他）

小豆 ごま ピーナッツ

