

## 2. ビタミンB<sub>2</sub>

### 1) ビタミンB<sub>2</sub>とは？

別名、「リボフラビン」とも呼ばれます。ビタミンB群大きな特徴である補酵素としての働きが特に明確なのが、ビタミンB<sub>2</sub>です。糖質やたんぱく質の代謝と脂肪の分解・合成にも関わり、3大栄養素をエネルギーに変換するととても重要な役割を果たしています。エネルギー摂取量が多いほど、ビタミンB<sub>2</sub>の必要量も増えます。また、発育を促すほか、有害な過酸化脂質（老化の原因の一つ）から人体を守る働きもしています。

### 2) ビタミンB<sub>2</sub>の生理作用と欠乏症・過剰症

ビタミンB<sub>2</sub>は、皮膚や粘膜を健康に保ち、肌荒れ、口内炎、ニキビなどを予防・改善することから、「美容のビタミン」とも呼ばれています。また、成長を促進し、髪・爪などの細胞の再生にも関与することから「発育のビタミン」とも呼ばれています。さらに、脂肪の代謝を促進し余分な脂肪をつけにくくすることから、ダイエットの必需品ともいえます。

ビタミンB<sub>2</sub>が欠乏すると、脂漏性湿疹、口角炎や口内炎、皮膚炎、眼精疲労などの症状が現れてきます。また、疲労感が蓄積するなど、様々な体調不調をきたします。特に子どもでは、健全な発育に必要な栄養代謝が順調に行われず、成長障害を起こします。

### 3) ビタミンB<sub>2</sub>の食事摂取基準 ※「日本人の食事摂取基準（2010年版）」による

#### 【推定平均必要量】

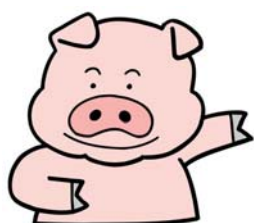
男性（18～49歳）	1. 3mg／日
男性（50～69歳）	1. 2mg／日
男性（70歳以上）	1. 1mg／日
女性（18～69歳）	1. 0mg／日
女性（70歳以上）	0. 9mg／日

#### 【推奨量】

男性（18～49歳）	1. 6mg／日
男性（50～69歳）	1. 5mg／日
男性（70歳以上）	1. 3mg／日
女性（18～69歳）	1. 2mg／日
女性（70歳以上）	1. 0mg／日

#### 4) ビタミンB<sub>2</sub>を多く含む食品

食品名	100g 含有量 (mg)	1 食当たりの使用量	
		目安量	含有量 (mg)
豚レバー	3.60	50g	1.80
牛レバー	3.00	50g	1.50
乾ししいたけ	1.40	2 個 (10g)	0.14
鶏卵 (生)	0.43	1 個 (50g)	0.22
プロセスチーズ	0.38	1 切 (20g)	0.08
さんま	0.25	1 尾 (100g)	0.26
牛乳	0.15	コップ 1 杯 (210g)	0.32



#### 【参考文献】

- 1) 橋爪 孝雄 監修. 臨床栄養ディクショナリー. メディカ出版 (2008 年)
- 2) 中村 丁次 監修. 栄養の基本がわかる図解事典. 成美堂出版 (2009 年)
- 3) 林 淳三 編著. N ブックス基礎栄養学. 建帛社 (2008 年)
- 4) 香川靖雄 著. 香川靖雄教授のやさしい栄養学. 女子栄養大学出版部 (2007 年)
- 5) 吉川敏一 著. 最新ビタミンブック. 主婦の友社 (2008 年)
- 6) 中屋 豊 著. よくわかる栄養学の基本としくみ. 秀和システム (2009 年)
- 7) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準 (2010 版). 第一出版 (2009 年)
- 8) 独立行政法人 国立健康・栄養研究所. ビタミンについての解説. 「健康食品」の安全性・有効性情報. <http://hfnet.nih.go.jp/contents/index32.html>
- 9) 日本ビタミン学会. やさしいビタミンの話.  
<http://web.kyoto-inet.or.jp/people/vsojkn/kaisetu/kaisetu-1.html>