

3. ナイアシン

1) ナイアシンとは？

ビタミンB群の一つで、「ニコチン酸」と「ニコチン酸アミド」という物質の総称です。体内に最も多く存在するビタミンです。通常、ビタミンは体内で作ることができませんが、ナイアシンは人の体内でトリプトファンという必須アミノ酸からも合成することができます。動物性食品から植物性食品まで広く分布しています。

2) ナイアシンの生理作用と欠乏症・過剰症

ナイアシンは、糖質・脂質・蛋白質からエネルギーを産生する際に必要な酵素の補酵素として働く重要な物質です。皮膚や粘膜、神経を健全に保つ働きもあります。また、血管拡張作用をもち血行を良くすることから動脈硬化などを予防する栄養素としても注目されています。

ナイアシンはアルコールの分解にも深い関わりがあります。アルコールによる酔いや二日酔いの原因となる「アセトアルデヒド」を分解する時の補酵素としても働きます。飲酒量の多い人ほどナイアシンの消費量は増えますので、欠乏症に気をつけましょう。

ナイアシンは、8種類あるビタミンB群の仲間です。これらは、お互いに協調しながら人体に作用しますので、ナイアシンを単独で摂取するよりも、全てのB群と一緒に摂取する方が効率的といえます。

ナイアシンの典型的な欠乏症はペラグラです。ペラグラは、アルコールを多飲したり、偏食やダイエット中の人にも見られます。症状としては、まず皮膚炎、頭痛、食欲不振、下痢などを引き起こし、更に悪化すると精神障害や脳の機能障害までも引き起こします。

ナイアシンを大量摂取すると、血管が拡張して顔が紅潮したり、嘔吐や下痢などの消化管の病気、肝機能障害などを引き起こします。食事摂取基準でも耐容上限量が設けられています。

3) ナイアシンの食事摂取基準

※「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）	13mg NE／日
男性（50～69歳）	12mg NE／日
男性（70歳以上）	11mg NE／日
女性（18～29歳）	9mg NE／日
女性（30～49歳）	10mg NE／日
女性（50～69歳）	9mg NE／日
女性（70歳以上）	8mg NE／日

【推奨量】

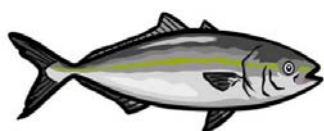
男性（18～49歳）	15mg NE／日
男性（50～69歳）	14mg NE／日
男性（70歳以上）	13mg NE／日
女性（18～29歳）	11mg NE／日
女性（30～49歳）	12mg NE／日
女性（50～69歳）	11mg NE／日
女性（70歳以上）	10mg NE／日

【耐受上限量】

男性（18～29歳）	300mg NE／日
男性（30～69歳）	350mg NE／日
男性（70歳以上）	300mg NE／日
女性（18歳以上）	250mg NE／日

4) ナイアシンを多く含む食品

食品名	100g 含有量 (mg)	1 食当たりの使用量	
		目安量	含有量 (mg)
くろまぐろ赤身	14.2	100g	14.2
若鶏ささ身	11.8	80g	9.4
真さば	10.4	1 切(100g)	10.4
さわら	9.5	1 切(100g)	9.5
えのき茸	6.8	1/2 パック (50g)	3.4
豚もも肉	6.5	80g	5.2
玄米 (ご飯)	2.9	茶碗 1 杯(135g)	3.9



【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>

