

4. ビタミンB₆

1) ビタミンB₆とは？

ビタミンB群の一つで、皮膚炎を予防することから発見されたビタミンです。別名、「ピリドキシン」とも呼ばれます。腸内細菌によって一部私たちの体内でもつくられるので、一般的には不足しにくいといわれています。たんぱく質の代謝に不可欠で、貧血や肌荒れを予防する働きも注目されています。

2) ビタミンB₆の生理作用と欠乏症・過剰症

ビタミンB₆は蛋白質の分解や再合成に不可欠なビタミンで、皮膚や髪、歯などの健康維持に役立っています。たんぱく質の摂取が多い人ほどビタミンB₆の必要量が増えます。

脂質の代謝もサポートし、肝臓に脂肪が蓄積するのをセーブするように作用しています。お酒をよく飲む人は、脂肪肝を防ぐためにビタミンB₆の多い食品を摂るようにすると良いでしょう。

ビタミンB₆は、神経細胞間の信号の伝達に必要な神経伝達物質（セロトニン、ドーパミン、GABA（ギャバ、γ-アミノ酪酸））の合成にも関与しています。

ビタミンB₆が欠乏すると、皮膚炎、舌炎、口角炎、口内炎、貧血、脂肪肝などになることが知られています。中枢神経が異常に興奮して痙攣を起こすこともあります。腸内細菌によってもつくられますので、一般的には不足しにくいビタミンですが、妊婦、経口避妊薬や抗生物質の常用者では、欠乏しやすくなります。しかし、ビタミンB₆が単独で欠乏することは少なく、他のビタミンが不足と関連して起こることが常です。

ビタミンB₆は、通常の食生活をしている限り、副作用の心配はありません。しかし、大量摂取時や長期間の過剰摂取によって、感覚神経障害、末梢感覚神経障害、骨の疼痛、精巣萎縮などを起こすことが知られており、食事摂取基準では耐容上限量が設けられています。

3) ビタミンB₆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歳以上） 1. 1mg／日

女性（18歳以上） 1. 0mg／日

【推奨量】

男性（18歳以上） 1. 4mg／日

女性（18歳以上） 1. 1mg／日

【耐容上限量】

男性（18～29歳） 55mg／日

男性（30～49歳） 60mg／日

男性（50～69歳） 55mg／日

男性（70歳以上） 50mg／日

女性（18～69歳） 45mg／日

女性（70歳以上） 40mg／日

4) ビタミンB₆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)
牛レバー	0.89	50g	0.45
まぐろ赤身	0.85	100g	0.85
かつお	0.76	1切(100g)	0.76
白鮭	0.64	1切(100g)	0.64
若鶏むね皮なし	0.54	80g	0.43
バナナ	0.38	1本(100g)	0.38
さつまいも	0.28	1/2個(100g)	0.28



【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>