

# ビオチン (ビタミンB7)


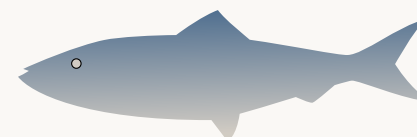
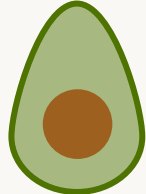


## 主な機能

- 食物を利用可能なエネルギーに変換することを助ける
- グルコースの生成を助ける

## 良い供給源

ビオチンは多くの食品に含まれ、特に酵母、卵黄、レバーはビオチンを豊富に含んでいる。

卵	魚	植物性食品
卵、大1個、13-25 $\mu\text{g}$	サケ サケ (加熱調理)、 3オンス、4-5 $\mu\text{g}$	酵母・アボカド アボカド、1個、2-6 $\mu\text{g}$
		

## 1日の推奨量

30  
 $\mu\text{g}$

全成人

## 特記事項

- 多くの人は、多様な食品によって十分量のビオチンを摂取できるものと考えられる。
- ほとんどのマルチビタミン・ミネラルのサプリメントで、少なくとも30 $\mu\text{g}$ のビオチンを摂取することができる。ライナス・ポーリング研究所では、健康な成人がマルチビタミン・ミネラルのサプリメントを毎日摂取することを推奨している。