

パントテン酸 (ビタミンB5)



Oregon State University
Linus Pauling Institute

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
- 脂肪の合成と分解を助ける
- コレステロール、ステロイドホルモン、神経伝達物質、ヘモグロビンの合成を助ける
- 肝臓におけるある種の薬剤や毒素の分解を助ける

良い供給源

乳製品

牛乳・ヨーグルト・チーズ

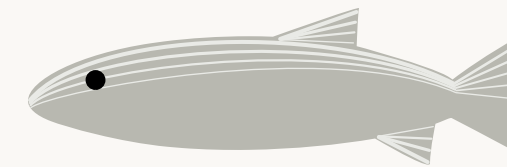
ヨーグルト (プレーン、脱脂肪)、8オンス (227g)、
1.6 mg



肉

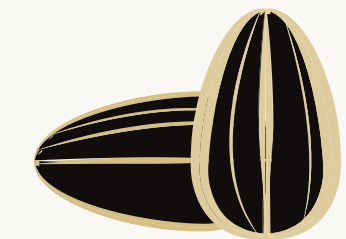
内臓肉・牛肉・魚

マス、3オンス (85g)、
1.9mg



ヒマワリの種

ヒマワリの種、1オンス、
2.0 mg



mg=ミリグラム; 肉や魚85グラムは、トランプカード1組くらいの大きさである

1日の推奨量

5
mg

全成人

特記事項

- パントテン酸は食料供給に幅広く含まれているので、欠乏症は非常に稀です。
- サプリメントからのパントテン酸は、毒性とはほとんど何の関連もない。