

ビタミンB6 (ピリドキシン)



Oregon State University
Linus Pauling Institute

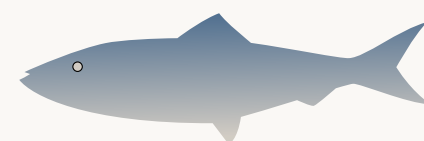
主な機能

- 食物を利用可能なエネルギーに変換することを助ける
- 赤血球を作ることを助ける
- 血中のホモシステイン濃度を正常レベルに維持することを助ける

良い供給源

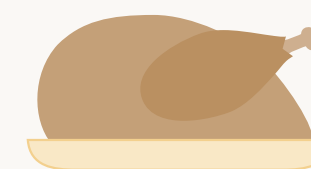
魚

サケ・マグロ・オヒョウ
サケ(野生) 3オンス
(85g)、0.5-0.8mg



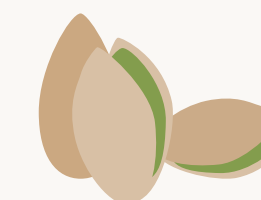
家禽類

七面鳥・鶏・アヒル
七面鳥の胸、ささみ、手羽(加熱済み) 3オンス
(85g)、0.7mg



ナッツ

ヘーゼルナッツ・クルミ
ピスタチオナッツ、1オンス
(28g) (47ナッツ)、0.5mg



肉や魚85グラムは、トランプ1組くらいの大きさである。

1日の推奨量

1.3
mg

成人
19-50歳

1.7
mg

成人
51歳超

特記事項

- 記載されている1日の推奨摂取量は、LPIが科学的根拠を幅広く再調査した結果に基づいて設定されている。米国医学研究所の推奨量は、成人(19-50歳)は1.3mg/日、男性(51歳超)は1.7mg/日、女性(51歳超)は1.5mg/日である。
- 米国では、ビタミンB6が精製穀物に添加されている。したがって、強化製品はビタミンB6の供給源でもある。
- ビタミンB6の過剰摂取(100mg/日以上)は神経損傷や皮膚病変を引き起こす可能性がある。