



# 栄養だより



平成 29 年 7 月 No. 265

由良病院 栄養科

暑さが日ごとに増してきましたが、皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「ナイアシン（ビタミンB3）」です。



ナイアシンは、糖質、脂質、たんぱく質からエネルギーを産生する際に働く酵素を補助する働きをします。また、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きもしています。



ナイアシンとは

ナイアシンは食品から吸収するほか、肝臓で牛乳や卵などに多く含まれるトリプトファンから作り出すことができます。そのときビタミンB1・B2・B6が必要となり、これらのビタミンが不足しても十分に体内で作り出すことができなくなります。



ナイアシンは食品から摂取した**糖質や脂質を燃やしてエネルギーに変えるときに必要な物質**です。そのエネルギーを使うことで細胞や内臓が活動したり、体温を保ったり、体を動かすことができます。

ナイアシンは体内で変化し、他の物質と結びつくことで、脂肪酸が合成されるときに水を供給します。この働きによって細胞の生まれ変わりをサポートします。特に生まれ変わりの活発な**皮膚の粘膜の健康維持**に役立ちます。



また、**毛細血管を広げる作用**があるため、血行がよくなり**冷え・肩こり・頭痛**を改善し、脳神経の働きをよくします。血液中の**コレステロールや中性脂肪を減らし、動**

**脈硬化などを防ぐ**働きもあります。悪玉コレステロール（LDL）値を低下させ、脂質の代謝を改善します。このとき善玉コレステロール（HDL）値が低下しないことが特徴です。

