



# 栄養だより



平成 29 年 8 月 No. 254

由良病院 栄養科

本格的な夏がやってきました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「パントテン酸（ビタミンB5）」です。



パントテン酸はビタミンB1とともに糖の代謝の中心的な役割を担っています。また、  
ビタミンB2とともに脂質の代謝にも関わっています。



## 動脈硬化を予防する効果

脂質のひとつであるコレステロールは、主に肝臓でつくられて、細胞膜やホルモンの材料となります。肝臓から体の隅々にまでコレステロールを運ぶたんぱく質をLDL、余ったコレステロールを回収して肝臓に再び運ぶたんぱく質をHDLといいます。それぞれ、LDL（悪玉）コレステロール、HDL（善玉）コレステロールといいます。どちらも体にとって必要で、バランスが取れていることが大切です。しかし、LDLが多いと、余ったコレステロールが血管の内側の壁に付着して血管が硬くなり、動脈硬化につながります。パントテン酸は**HDLの合成を促進**し、善玉（HDL）コレステロールを増やすことで、**動脈硬化を予防**する働きがあります。



## 肌と髪を健康を保つ効果

ビタミンCは、肌や髪の毛をつくるたんぱく質の合成に不可欠な成分です。特に肌の奥にある真皮層の約70%は、コラーゲンというたんぱく質でつくられており、潤いや弾力を保っています。髪の毛もコラーゲンなどのたんぱく質でできているため、健康な髪の毛や肌のためにもビタミンCの働きが重要です。パントテン酸は、このコラーゲンをつくる時に必要な**ビタミンCの作用を助け**、髪や肌を正常に保ってくれます。

