



栄養だより



平成 29 年 11 月 No. 257

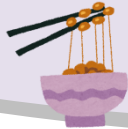
由良病院 栄養科

秋も一段と深まり鮮やかな紅葉の季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「ビオチン」です。



ビオチンは、人間の腸内で善玉菌によって合成されます。皮膚や髪の毛を健康に保ったり、筋肉痛を和らげたりする効果があります。炭水化物（糖質）、脂質、たんぱく質の代謝の過程で、酵素の働きを助ける補酵素としての役割も担っています。



ビオチンは、補酵素として**糖の代謝**に関わっています。脳や神経組織、赤血球などはブドウ糖をエネルギー源として利用しているため、糖の代謝はとても重要です。



また、ブドウ糖を燃やしてエネルギーをつくり出す過程では、燃えカスとして乳酸

が発生します。乳酸が溜まると**筋肉痛**や**疲労**の原因となります。そこで体内では、乳酸を肝臓に運び、乳酸から再びブドウ糖を作り出してリサイクルしています。この過程でもビオチンは、補酵素として働き、糖の代謝を助けています。



ビオチンは、補酵素として**アミノ酸の代謝**にも関わっています。アミノ酸は、食事から摂った肉や魚などのたんぱく質が消化、分解を受けて作られます。そして糖や脂肪とともに



エネルギー源になったり、体のそれぞれの部分で、コラーゲンなどのたんぱく質を合成するときの材料となります。アミノ酸が集まったたんぱく質を合成することで、筋肉や皮膚、粘膜、髪の毛などがつくれます。

そのためビオチンが不足すると、アミノ酸からたんぱく質をスムーズにつくることができなくなり、皮膚や粘膜、髪の毛などをうまくつくるができず、**肌荒れ**や**脱毛**が起こったり、白髪が増えることがあります。

