

特集「地球最古の恵み!スピルリナ」

皆さんこんにちは、マリン薬局 三津田店の河野です。朝晩は少し肌寒くなり、夜には祭りの練習で笛や太鼓の音が聞こえてき、ますます秋らしさを感じる今日この頃です。日中はまだ暖かく寒暖の差が激しいので皆さん体には気を付けて下さいね。

さて、今回の「スピルリナ」のテーマは『**ナイアシン**』です。

ナイアシンは**水に溶ける水溶性ビタミン**のひとつで、**ビタミンB群の仲間**です。ナイアシンはニコチン酸とニコチンアミドの総称ですが、体内でトリプトファンという必須アミノ酸からも合成することができ、私たちはこれらをナイアシンとして利用しています。



【どんな働き?】

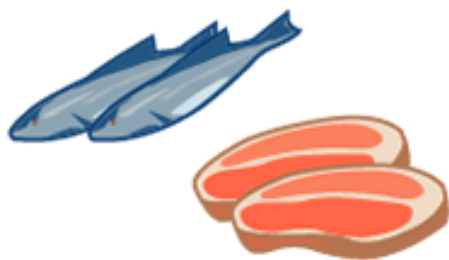
ナイアシンは、糖質、脂質、たんぱく質から、細胞でエネルギーを産生する際に働く酵素を補助する不可欠な働きをします。これは皮ふや粘膜の健康維持を助ける働きもすることになります。ナイアシンは不足がすすむとペラグラという欠乏症になることが知られています。

【どんな食品に含まれている?】

広く食品に含まれますが、特にレバー、魚、肉などに多く含まれています。これらの食品にはたんぱく質も豊富なため、トリプトファンも同時に摂取できることになります。

【どのくらいとったらいい?】

ナイアシンは不足すると、食欲がなくなり、消化不良、皮ふの発疹がおこります。さらに不足すると、うろこ状に荒れる皮膚炎や、痴(ち)ほう、下痢などをおこすペラグラという欠乏症になります。ペラグラは、かつて中南米などにおいてトリプトファン含有量の少ないとうもろこしを主食とし、他の食品をあまり食べない地域で見られましたが、日本で通常の食生活をする場合はここまで不足する心配はほとんどありません。一方、通常の食事から過剰になることもほとんどありませんが、薬や



サプリメントでは誤って大量摂取すると、消化不良や消化器系の障害、肝臓の障害などの過剰症がおこることがありますので、適切なご利用方法をころがけてくださいね。