

いただきます。

R6.1



管理栄養士 やまだ

身体を作る栄養素を考えてみませんか？

ナイアシンの性質と働き

ナイアシンは水溶性のビタミンで、ビタミンB群の1種です。500種以上の酵素の補酵素として、エネルギー産生、糖質、脂質、タンパク質の代謝、脂肪酸やステロイドホルモンの生合成、DNAの修復や合成、アルコールの代謝など様々な機能に関わっています。

ナイアシンは動物性食品中ではニコチンアミド、植物性食品中ではニコチン酸として存在し、いずれも小腸で吸収されます。また、体内で必須アミノ酸のトリプトファンから合成することができます。

こころにも大きな影響を及ぼす栄養素です

ポイント

神経伝達物質の一つで精神を安定させるといわれているセロトニンは、ナイアシンと同じ必須アミノ酸のトリプトファンから生成されます。トリプトファンはナイアシンの生成に優先して使われてしまうため、ナイアシンが不足するとセロトニンが生成されなくなってしまいます。心の健康を保つためにも、ナイアシンの摂取が重要です。

摂取のポイント

ナイアシンは多くの食材に含まれますが、特に魚、レバー、肉、舞茸、ピーナッツに豊富に含まれ、熱に強いので加熱調理してもほとんど壊れません。一方、水には溶け出しやすいので煮汁ごと食べられる調理がおすすめです。また、二日酔いの原因にもなる「アセトアルデヒド」を分解する酵素の補酵素として働きます。でも飲みすぎはご注意くださいね！

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和5年12月6日

防災メモ

いざ地震が起こったら：自らの命を守る行動

(1) 屋内にいたら

倒れかかる家具などから身を守るため、防災頭巾や座布団などで頭を保護しながら、テーブルや机の下に逃げ込んでその脚部分を押さえましょう。さらに、ドアを開けるなど脱出路を確保し、懐中電灯等の明かりも確保しましょう。

(2) 屋外にいたら

建物やブロック塀の倒壊や窓ガラスの落下などの危険を避けて、空地などの安全な場所に避難しましょう。

(3) 地下街にいたら

管理者の避難誘導に従い、周囲の人々と協調した冷静な行動をとりましょう。パニックにならないよう皆が留意したいものです。

(4) 海辺にいたら

津波からの避難は一刻を争います。海のそばで大きな揺れを感じたら、テレビやラジオの情報に注意しながら、津波警報や避難勧告が出る前でも、自らの判断で近くの高台や頑丈なビルや施設の上に避難しましょう。津波の前に、海水が大きく引いていく引波現象が起こる場合があります。間違っても海の様子を見に行くような行動をとらないようにしましょう。