

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ビタミンを知ろう!

パントテン酸

1日の摂取基準

成人男性 6mg

成人女性 5mg

■ はたらき

糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関与、善玉コレステロールを増やす、免疫力を高める など

■ 不足したとき

頭痛、疲労、手足の知覚異常 など
※通常の食生活では心配ありません。

■ 摂りすぎたとき

特にありません。



パントテン酸とは…

※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

ビタミンB群の一種で、エネルギー産生を円滑にしたり、ストレスへの抵抗力をつける働きなどに関与しています。

パントテン酸を多く含む食品に**鶏レバー**(10.1)、**卵黄**(4.33)、**納豆**(3.6)などがあります。

旬の食材からパントテン酸を摂ろう!

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示しますので参考にしてください。

※下記は一例です。種類によりパントテン酸の含有量には差があります。

春～Spring～

たけのこ 0.63



鯛 1.39



夏～Summer～

モロヘイヤ 1.83



鮎 1.67



秋～Autumn～

アボガド 1.65



イクラ 2.36

冬～Winter～

ブリ 1.01



ブロッコリー 0.78



● ポイント ●



1. 水溶性ビタミン

水に溶けやすいので野菜などを洗う際は手早く洗うようにしましょう。汁やスープごと食べられる調理法や蒸し料理、炒め料理がオススメです。

2. 熱に弱い

熱で分解されやすい性質がありますので、シンプルな調理法がオススメです。普通の食生活で欠乏することはほとんどありません。

3. 加工度の低い食品

パントテン酸は、あらゆる食品に含まれていますが、缶詰・冷凍などの加工過程で分解されやすいので、加工度の低い食品を利用したほうが効率よく摂ることができます。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準: 3~6mg (~9歳)

ブロッコリーとアボカドのたまごサラダ

材料:2人分

ブロッコリー 1/2 株

アボカド 1/2 個

卵 1個

塩・胡椒 適量

レモン汁 お好み

マヨネーズ お好み

ミニトマト 1個



1. 卵を固ゆでにする。(生卵をお水から入れ、沸騰後約15分)
2. ブロッコリーは小房に分けて、芯も固い皮を除いて短冊切りに切っておく。ミニトマトは荒みじん切りにしておく。アボカドは種を取り、サイコロに切ってレモン汁を振りかけておく。
3. 沸騰したお湯に塩を加え、先に芯を茹でてからブロッコリーを入れて、お好みの固さに茹でる。
4. たまごを一口大に切り、他の材料と合わせ、塩・胡椒・マヨネーズで味を整える。お皿に盛りトマトをかけて、出来あがり♪

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準: 男性 6mg 女性 5mg (70歳以上)

ぶりの和風カレーソテー

材料:2人分

ぶり 2尾

長ネギ 1/3 本

ニンニク 1個

◆調味料◆

オリーブ油・酒・みりん・醤油 大さじ2

カレー粉 小さじ1 塩 小さじ1/2

付け合わせ: レタス 2枚 トマト 小1個



1. ブリに塩を振りかけて冷蔵庫で20分ほど置く。ニンニク、長ネギはみじん切りにする。
2. ブリの水分をしっかりふき取り、グリルで焼く。
※焼き網に酢か油をぬってから焼くとくっつきにくくなります。
3. フライパンにオリーブ油、長ネギ、ニンニクを入れて弱火でじっくり炒める。香りがしてきたら酒、みりん、醤油、カレー粉を入れてひと煮立ちさせ、火を消す。
4. 焼き上がったブリを器に盛り、③をかけて出来上がり♪



免疫を高めましょう!

風邪の引きやすい季節です。パントテン酸は、免疫力を高める効果がありますので、バランスのとれた食生活を心掛け上手に摂取していきましょう。

※ お問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。 <http://www.futaba-ph.co.jp>

