

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ビタミンを知ろう!

ビタミンB6

1日の摂取基準

成人男性 1.4mg 成人女性 1.2mg

妊婦・授乳婦(付加量) +0.3~0.8mg

上限値 60mg

■ はたらき

たんぱく質の代謝に関与、髪・皮膚・歯の健康維持、動脈硬化・心筋梗塞の予防、神経細胞の興奮抑制 他

■ 不足したとき

皮膚炎、口内炎、湿疹などの肌荒れ、貧血、免疫力の低下、アレルギー症状 他

■ 摂りすぎたとき

感覚性末梢神経障害(主に手足の強いしびれ・知覚障害など)、骨の疼痛、筋肉の脆弱 他

ビタミンB6とは、水溶性のビタミンで、ピリドキシン・ピリドキサル・ピリドキサミンの総称です。

ビタミンB6は腸内細菌からも合成されるので、通常の食生活で欠乏することは少ないとされています。魚や肉などの動物性食品に多く含まれ、冷凍保存や加工食品では損失が多いので鮮度のよい魚や肉での摂取を心がけましょう。特に多く含まれている食品には、本マグロ(0.85)や鶏のささみ(0.66)、バナナ(0.38)などがあります。

※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

旬の食材からビタミンB6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。種類によりビタミンB6の有量には差があります。

春~Spring~

かつお 0.76



にしん 0.42



夏~Summer~

とびうお 0.47



アジ 0.40

秋~Autumn~

鮭 0.64



秋刀魚 0.51

冬~Winter~

サバ 0.51



ブリ 0.42





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際よく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、蒸し料理や炒め料理がオススメです。

2. 中性・アルカリ性に弱く、光に弱い

中性・アルカリ性には分解されやすいので重曹などの併用は注意しましょう。また光に弱いので、ビタミンB6を強化した食品などは保存の際に光を遮る容器に入れて保存するとよいでしょう。

3. 特に女性に必要なビタミン

ビタミンB6は、月経前の不快な症状(イライラや腰痛、頭痛など)の月経前症候群や妊娠中のつわりなど女性特有の症状を軽減することが期待されています。意識して摂取するとよいでしょう。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:0.5 mg~0.9mg(~9歳)

もちもちバナナケーキ

材料:2人分

バナナ 3~4本 シナモンパウダー 適宜
塩 少々 砂糖 小1
片栗粉 大2~3
サラダ油 大1/2
バター 10g



- バナナは皮をむき、フォークなどでよくつぶし、シナモンパウダー、片栗粉、塩、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
 - フライパンにサラダ油、バターを入れて弱火にかけ、バターが溶け出したら①をスプーン1杯ずつフライパンに落とす。
 - 焼き色がついたらひっくり返し、裏側もこんがり焼く。器に盛り、分量外のシナモンパウダーをふり出来上がり♪
- ※ シナモンの代わりにココアパウダーやきな粉などもオススメです。

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:1.1~1.4mg(70歳以上)

カツオの味噌焼き

材料:2人分 刺身用のカツオ 約200g

【調味料 味噌 大1 みりん 大1 砂糖 小1 すりおろし生姜 小1/2】
白ゴマ 適宜 大葉2枚
ネギ 約5cm
ごま油 適宜



- ボウルに【調味料】を混ぜ合わせる。
 - ①にカツオのお刺身を入れ、約15分~20分置いて、全体になじませる。大葉とネギをみじん切りにしておく。
 - フライパンにごま油をひき、両面に軽く焼き色がつくくらい焼く。焼き色がついたら白ゴマをふりかける。
 - お皿に盛り、刻んだ大葉とネギを飾り出来上がり♪
- ※ 冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもオススメです。

次のおくすりを服用している方へ



治療のために長期間、抗生物質を服用している場合、腸内細菌の状態が変わってしまい、必要量のビタミンB6を補給できなくなることがあります。また、経口避妊薬や抗結核剤を服用している方も不足しやすくなります。長期服用している方は意識して摂取しましょう。

※ 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>

