

# ビオチン (ビタミンB7)



## 主な機能

- 食物を利用可能なエネルギーに変換することを助ける
- グルコースの生成を助ける

## 1日の推奨量

30  
μg

全成人

## 良い供給源

ビオチンは多くの食品に含まれ、特に酵母、卵黄、レバーはビオチンを豊富に含んでいる。

### 卵

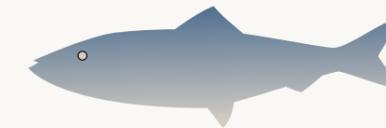
- 卵、大1個、13–25 μg



### 魚

サケ

- サケ (加熱調理)、3オンス、4–5 μg



### 植物性食品

酵母・アボカド

- アボカド、1個、2–6 μg



## 特記事項

- 多くの人は、多様な食品によって十分量のビオチンを摂取できるものと考えられる。
- ほとんどのマルチビタミン・ミネラルのサプリメントで、少なくとも30μgのビオチンを摂取することができる。ライナス・ポーリング研究所では、健康な成人がマルチビタミン・ミネラルのサプリメントを毎日摂取することを推奨している。