

パントテン酸（ビタミンB5）



Oregon State University
Linus Pauling Institute

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
- 脂肪の合成と分解を助ける
- コレステロール、ステロイドホルモン、神経伝達物質、ヘモグロビンの合成を助ける
- 肝臓におけるある種の薬剤や毒素の分解を助ける

良い供給源

乳製品

- 牛乳・ヨーグルト・チーズ
- ヨーグルト（プレーン、脱脂肪）、8オンス（227g）、1.6 mg



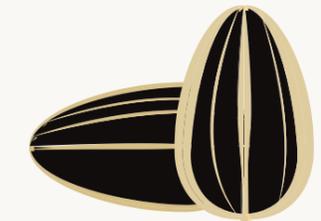
肉

- 内臓肉・牛肉・魚
- マス、3オンス（85g）、1.9mg



ヒマワリの種

- ヒマワリの種、1オンス、2.0 mg



mg=ミリグラム; 肉や魚85グラムは、トランプカード1組くらいの大きさである

1日の推奨量

5
mg

全成人

特記事項

- パントテン酸は食料供給に幅広く含まれているので、欠乏症は非常に稀です。
- サプリメントからのパントテン酸は、毒性とはほとんど何の関連もない。