

リボフラビン (ビタミンB2)



主な機能

- 食物を利用可能なエネルギーに変換するのを助ける
- いくつかの抗酸化酵素の補助

良い供給源

乳製品

- 牛乳・ヨーグルト・チーズ
- 脱脂肪牛乳、8オンス (240 ml)、0.45mg



肉

- 鶏肉・牛肉・魚
- サケ、3オンス、0.13 mg



卵

- 卵、大1個、0.26 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

1.3
mg

男性

1.1
mg

女性

特記事項

- リボフラビンは光に当たると簡単に破壊される。
- 低用量のリボフラビンサプリメントは、葉酸塩の代謝酵素MTHFRに遺伝子変異がある個人においては、血圧を下げることもあるかもしれない。