

# ビタミンB6（ピリドキシン）



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
- 赤血球を作ることを助ける
- 血中のホモシステイン濃度を正常レベルに維持することを助ける

## 良い供給源

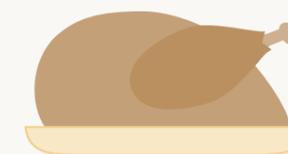
### 魚

- サケ・マグロ・オヒョウ
- サケ（野生）3オンス（85g）、0.5-0.8mg



### 家禽類

- 七面鳥・鶏・アヒル
- 七面鳥の胸、ささみ、手羽（加熱済み）3オンス（85g）、0.7mg



### ナッツ

- ヘーゼルナッツ・クルミ
- ピスタチオナッツ、1オンス（28g）（47ナッツ）、0.5mg



肉や魚85グラムは、トランプ1組くらいの大きさである。

## 1日の推奨量

1.3  
mg

成人  
19-50歳

1.7  
mg

成人  
51歳超

## 特記事項

- 記載されている1日の推奨摂取量は、LPIが科学的根拠を幅広く再調査した結果に基づいて設定されている。米国医学研究所の推奨量は、成人（19-50歳）は1.3mg/日、男性（51歳超）は1.7mg/日、女性（51歳超）は1.5mg/日である。
- 米国では、ビタミンB6が精製穀物に添加されている。したがって、強化製品はビタミンB6の供給源でもある。
- ビタミンB6の過剰摂取（100mg/日以上）は神経損傷や皮膚病変を引き起こす可能性がある。