

7. パントテン酸

1) パントテン酸とは？

ビタミンB群の一つで、エネルギー代謝をサポートしたり、ストレスへの抵抗力をつける働きなどに関与しています。パントテン酸の語源はギリシア語で「いたるところにある」という意味で、その言葉の示す通り動物性から植物性まで多くの食品に分布しています。

2) パントテン酸の生理作用と欠乏症・過剰症

パントテン酸は、コエンザイムA（CoA）という補酵素の構成成分として、糖質・脂質・たんぱく質など、多くの代謝過程をサポートしています。パントテン酸は、私たちの生命活動に必須のビタミンであるといえます。

パントテン酸にはHDLコレステロール（善玉コレステロール）を増やしたり、ストレスを緩和する副腎皮質ホルモンの働きを促進する働きもあります。また、免疫抗体の合成、薬物の解毒作用などの働きにも関与しています。

パントテン酸は広く動植物性食品に含まれており、腸内細菌によっても合成されるので、普通の食生活で欠乏する心配はほとんどありません。栄養状態が極端に悪い場合には、欠乏症を起こすことがあります。パントテン酸が欠乏すると、エネルギー代謝と脂質合成に障害が起こります。症状には頭痛、疲労、手足の知覚以上、不眠などが報告されています。

3) パントテン酸の食事摂取基準 ※「日本人の食事摂取基準（2010年版）」による

【目安量】

男性（18～49歳）	5mg／日
男性（50歳以上）	6mg／日
女性（18歳以上）	5mg／日

4) パントテン酸を多く含む食品

食品名	100g 含有量 (mg)	1 食当たりの使用量	
		目安量	含有量 (mg)
挽き割り納豆	4.28	1 パック (50g)	2.14
ほんしめじ	1.97	1/3 パック (30g)	0.59
鶏卵	1.45	1 個 (50g)	0.73
豚肩ロース	1.34	80g	1.07
カリフラワー	1.30	1/2 個 (150g)	1.95
さつまいも	0.96	1/2 個 (100g)	0.96
れんこん	0.89	1/2 節 (200g)	1.78



【参考文献】

- 1) 橋爪 孝雄 監修. 臨床栄養ディクショナリー. メディカ出版 (2008 年)
- 2) 中村 丁次 監修. 栄養の基本がわかる図解事典. 成美堂出版 (2009 年)
- 3) 林 淳三 編著. N ブックス基礎栄養学. 建帛社 (2008 年)
- 4) 香川靖雄 著. 香川靖雄教授のやさしい栄養学. 女子栄養大学出版部 (2007 年)
- 5) 吉川敏一 著. 最新ビタミンブック. 主婦の友社 (2008 年)
- 6) 中屋 豊 著. よくわかる栄養学の基本としくみ. 秀和システム (2009 年)
- 7) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準 (2010 版). 第一出版 (2009 年)
- 8) 独立行政法人 国立健康・栄養研究所. ビタミンについての解説. 「健康食品」の安全性・有効性情報. <http://hfnet.nih.go.jp/contents/index32.html>
- 9) 日本ビタミン学会. やさしいビタミンの話.
<http://web.kyoto-inet.or.jp/people/vsojkn/kaisetu/kaisetu-1.html>