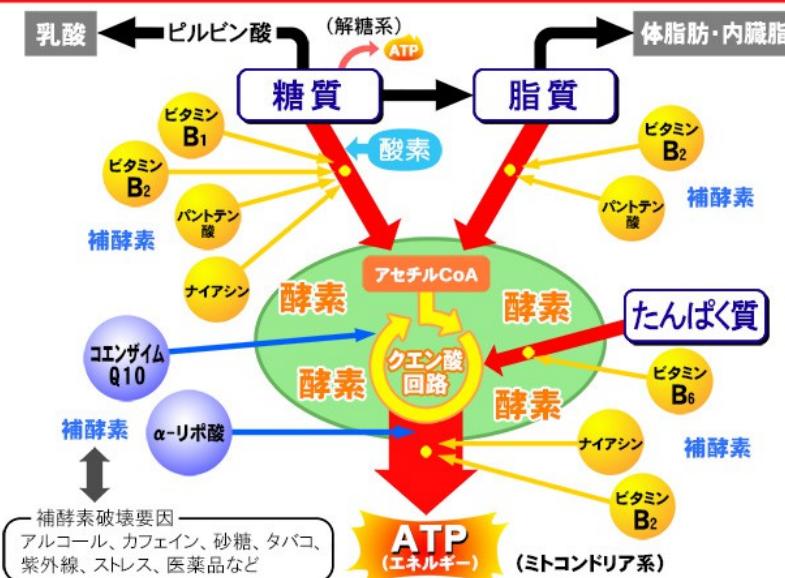


# 代謝に関わる栄養素と含有される食品

## 細胞内でのエネルギー生産(代謝)の経路図



※上図にない栄養素も体の調子を整え、間接的に代謝をサポートするので大切です。

エネルギー生産(代謝)には様々な栄養素がバランス良く必要です。栄養素はそれぞれ固有の役割を持ち、チームワークで働くので、1つでも欠けると代謝が低下。すると元気も出ず、すぐお腹が空いてまた食べる悪循環になります。

車の製造に例えれば、どれだけ車体やタイヤなどの材料を集めても、ネジ1本不足するだけで完成しません。使わずに余った材料は当然倉庫(脂肪)に保管。ビタミン・ミネラルは小さなネジのようなものですが、代謝には欠かせない大切な栄養素です。

## \* 代謝の中心的な役割を担う栄養素と含有される食品 \*

栄養素名	摂取目安	含有される代表的な食品(100g 中)
ビタミンB1	1.4mg*	豚ヒレ肉(0.98)、豚もも肉(0.90)、ハム(0.60)、牛ハツ(0.42)、鶏レバー(0.38)、タラコ(0.77)、ウナギ(0.75)、タイ(0.34)、大豆[乾](0.83)、グリンピース(0.33)、玄米(0.16)[mg]
ビタミンB2	1.6mg*	豚レバー(3.6)、牛レバー(3.0)、鶏レバー(1.8)、ウナギ(0.74)、サバ[干し](0.59)、納豆(0.56)、たらこ(0.53)、卵黄(0.52)、まいたけ(0.49)、モロヘイヤ(0.42)、牛乳(0.17)[mg]
ナイアシン	15mg*	タラコ[生](49.5)、まぐろ(20.7)、カツオ(19.0)、豚レバー(14.0)、鶏ささみ(11.8)、イワシ(10.4)、サンマ(10.0)、ツナ缶(8.8)、まいたけ(9.1)、落花生(17.0)[mg]
パントテン酸	6mg*	鶏レバー(10.1)、豚レバー(7.19)、牛レバー(6.40)、鶏ささみ(3.08)、卵黄(4.33)、タラコ(3.64)、ウナギ[きも](2.95)、納豆(3.60)、モロヘイヤ(1.83)、アボカド(1.65)[mg]
ビタミンB6	1.4mg*	鶏ひき肉(0.68)、牛レバー(0.89)、豚レバー(0.57)、マグロ(0.85)、カツオ(0.76)、サケ(0.64)、サバ(0.51)、さつま芋(0.33)、にんにく(1.50)、バナナ(0.38)、ごま(0.64)[mg]
マグネシウム	340～370mg*	なまこ(160)、しらす[半乾燥](130)、いわしの丸干し(100)、あさり(100)、はまぐり(81)、牡蠣(74)、桜えび(92)、こんぶ佃煮(98)、油揚げ(130)、納豆(100)[mg]
αリポ酸	100～300mg	牛腎臓(37.6)、牛ハツ(22.3)、牛レバー(16.4)、ほうれん草(16.6)、ブロッコリー(5.6)、グリンピース(4.8)、トマト(2.4)、卵黄(1.7)[μg]
CoQ10	30～300mg	イワシ(6.4)、サバ(4.3)、豚肉(4.1)、牛肉(3.1)、イカ(2.4)、きな粉(3.0)、ピーナッツ(2.8)、ゴマ(2.5)、鶏肉(2.3)、大豆(2.1)、しそ(1.0)[mg]
酵素	-	生野菜(レタス、ニンジン、セロリ、キャベツ、トマト、きゅうり、大根など) 生フルーツ(キウイ、アボカド、バナナ、リンゴなど) 発酵食品(納豆、味噌、醤油、麹、漬物、ヨーグルト、甘酒など) 生魚

補足1:マグネシウムは糖質・脂質・たんぱく質すべての代謝に関わります。

補足2:αリポ酸・コエンザイムQ10は体内で合成できますが、歳とともにその量は低下します。

(\* 健康を維持するための必要最低限の量です。代謝を活発にするためには5～6倍の摂取が望ましいです。)