

# ビタミンB2

- ☆脂質の代謝に働き、老化をまねく過酸化脂質の発生を抑える。健康な皮膚、髪、爪の再生に關与する
- ☆不足すると皮膚や粘膜に炎症がおこりやすくなる
- ニキビや口内炎、肌荒れ、髪のトラブル、目が充血する
- 子どもでは、不足すると成長障害がおこる
- ☆脂質を含む食品と合わせると、肥満予防に効果的
- ☆通常の生活では、取り過ぎの心配はない

## ビタミンB2を多く含む主な食品(100g相当)

### 乳製品

- ・プロセスチーズ……0.38mg
- ・ヨーグルト……0.14mg



### 肉

- ・豚レバー……3.60mg
- ・牛レバー……3.00mg
- ・鶏レバー……1.80mg



### 魚介

- ・うなぎのかば焼き……0.74mg
- ・イワシ(丸干し)……0.41mg
- ・カレイ……0.41mg
- ・ブリ……0.39mg
- ・ホタテ……0.29



### その他

- ・干しいたけ……1.40mg
- ・すじこ……0.61mg
- ・魚肉ソーセージ……0.60mg
- ・納豆……0.56mg
- ・卵……0.43mg
- ・モロヘイヤ……0.42mg



※成人男性推奨量:1.2mg ,成人女性推奨量:1.6mg

## ビタミンB2たっぷりのレシピ

【モロヘイヤとウナギの卵とじ】



モロヘイヤ、うなぎ、卵はどれもビタミンB2が豊富に含まれている。また、これらの食材には、ビタミンB2以外にも様々な栄養素が含まれており、スタミナ補充や免疫力アップにおすすめ。

材料 (2人分)		[A]	
モロヘイヤ	100g	だし	1/2カップ
ウナギのかば焼き	100g	しょうゆ	大さじ2/3
卵	2個	酒	大さじ1/2
		砂糖	小さじ2

- 作り方
- ①モロヘイヤはゆでる。うなぎは短冊切りにする。
  - ②小ぶりのフライパンにAを入れて煮立て、ウナギ、3cmの長さに切ったモロヘイヤの順に加えて煮、割りほぐした卵をまわし入れ、ふたをして弱火にし、半熟状に火を通す。

## 【きのこのレモンマリネ】



材料(2人分)	
舞茸	150g
椎茸	90g
にんにく	1かけ
レモン	大さじ1
塩、胡椒	各適量
オリーブオイル	大さじ1

- 作り方
- ①にんにくはスライスする。舞茸は小房に分ける。しいたけは軸をとり、一口大に切る。
  - ②フライパンにオリーブオイルをしき、舞茸と椎茸を塩胡椒し、炒める。
  - ③ボウルに炒めた舞茸と椎茸、レモンを加え和える。

## 知っく！調理や食事のひと工夫

### 脂肪分が気になる人は、 ビタミンB2を含む食品を

肉料理や魚料理を食べたいけれど、脂肪分が気になるという人は、ビタミンB2の豊富な食品をメインにするとよいでしょう。ビタミンB2には脂肪の代謝を促す作用があるため、肥満予防につながります。レバーやうなぎ、ブリなどに豊富です。

### 摂取のポイント

ビタミンB2は、レバー・卵・魚に多く含まれますが、特に魚の皮の部分に豊富です。魚の皮も一緒に食べられる、うなぎの蒲焼やサバの塩焼きなどがおすすめです。また、熱に弱いという特徴があるため、牛乳や納豆、卵など加熱しないで食べられるものは効率よくビタミンB2を補給できます。

### 加熱する場合、 煮物やゆで汁ごととる

ビタミンB2は熱に強いのですが、水溶性なので、煮たりゆでたりすると成分が流れ出てしまいます。調理するなら、煮物やゆで汁ごととれるスープ、鍋物などに。牛乳やチーズなどの乳製品や納豆なら、そのまま食べられて、損失なく摂取できます。