

## 8. ビオチン

### 1) ビオチンとは？

ビタミンB群の一つで、皮膚炎を予防することから発見されたビタミンです。皮膚や髪を健康に保つ働きがあるため、別名「皮膚のビタミン」とも呼ばれています。

### 2) ビオチンの生理作用と欠乏症・過剰症

ビオチンは、3大栄養素（糖質、脂質、たんぱく質）がエネルギーに変換される際にそれぞれの代謝をサポートします。

ビオチンは特に皮膚や髪健康と深く関わっているビタミンで、皮膚炎の原因であるヒスタミンの産生を抑制するのではないかと考えられています。最近では、アトピー性皮膚炎の改善に有効であると考えられています。アトピー性皮膚炎は、体内にできた「ヒスタミン」が原因物質になっています。ビオチンは、このヒスタミンの元になるヒスチジンを、体外に排出する働きがあります。

ビオチンは、微量ながらもいろいろな食品に広く含まれており、またビタミンB<sub>6</sub>やパントトン酸と同様に腸内細菌によっても合成されるので、欠乏症はまれです。しかし、抗生物質を長期間服用する人や生の卵白を多量にとる人では、腸からの吸収や腸内での合成が阻害されてしまい、ビオチン合成量が減りますので注意が必要です。ビオチンが欠乏すると皮膚炎、嘔吐、食欲不振などを起こします。また、脱毛しやすく、白髪にもなりやすくなります。

ビオチンを多量に摂取しても、尿中に排泄されるので、過剰症は報告されていません。

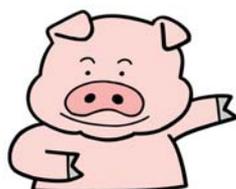
### 3) ビオチンの食事摂取基準 ※「日本人の食事摂取基準（2010年版）」による

#### 【目安量】

男性女性ともに（18歳以上）50μg／日

#### 4) ビオチンを多く含む食品

食品名	100g 含有量 ( $\mu$ g)	1 食当たりの使用量	
		目安量	含有量 ( $\mu$ g)
ししゃも	100	2 尾 (50g)	50
豚レバー	92.3	50g	46.2
国産大豆	78.8	1/5 カップ (30g)	23.6
牛レバー	33.7	50g	16.9
カリフラワー	17	1/2 個 (150g)	25.5
ほうれん草	6.9	1/2 束 (100g)	6.9
バナナ	4.4	1 本 (100g)	4.4



#### 【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>