

NUTRIENTS



【ナイアシン (ビタミン B3) が多く含まれる食材】

レバー・魚・肉

ナイアシンはポーランドの科学者カシミール・フランクにより1920年頃発見されました。カシミール・フランクは「ビタミン」という言葉の命名者といわれています。ナイアシンはニコチン酸とニコチン酸アミドの総称です。体内でトリプトファンという必須アミノ酸から作られます。ビタミンB3とも呼ばれ、血液循環をよくする働きがあるビタミンです。体のさまざまな組織の機能を正常に保ちます。糖質、脂質、たんぱく質の三大栄養素の代謝に深く関係します。特に糖質の代謝を促進し、エネルギー確保を助けています。さらに、解毒作用や老化防止作用もあります。不足すると、肉体疲労はもちろん、口角炎や口内炎、舌が荒れるなどの皮膚粘膜障害や食欲不振、消化不良、下痢などの胃腸障害を引き起こすとされています。高コレステロールにも有効です。