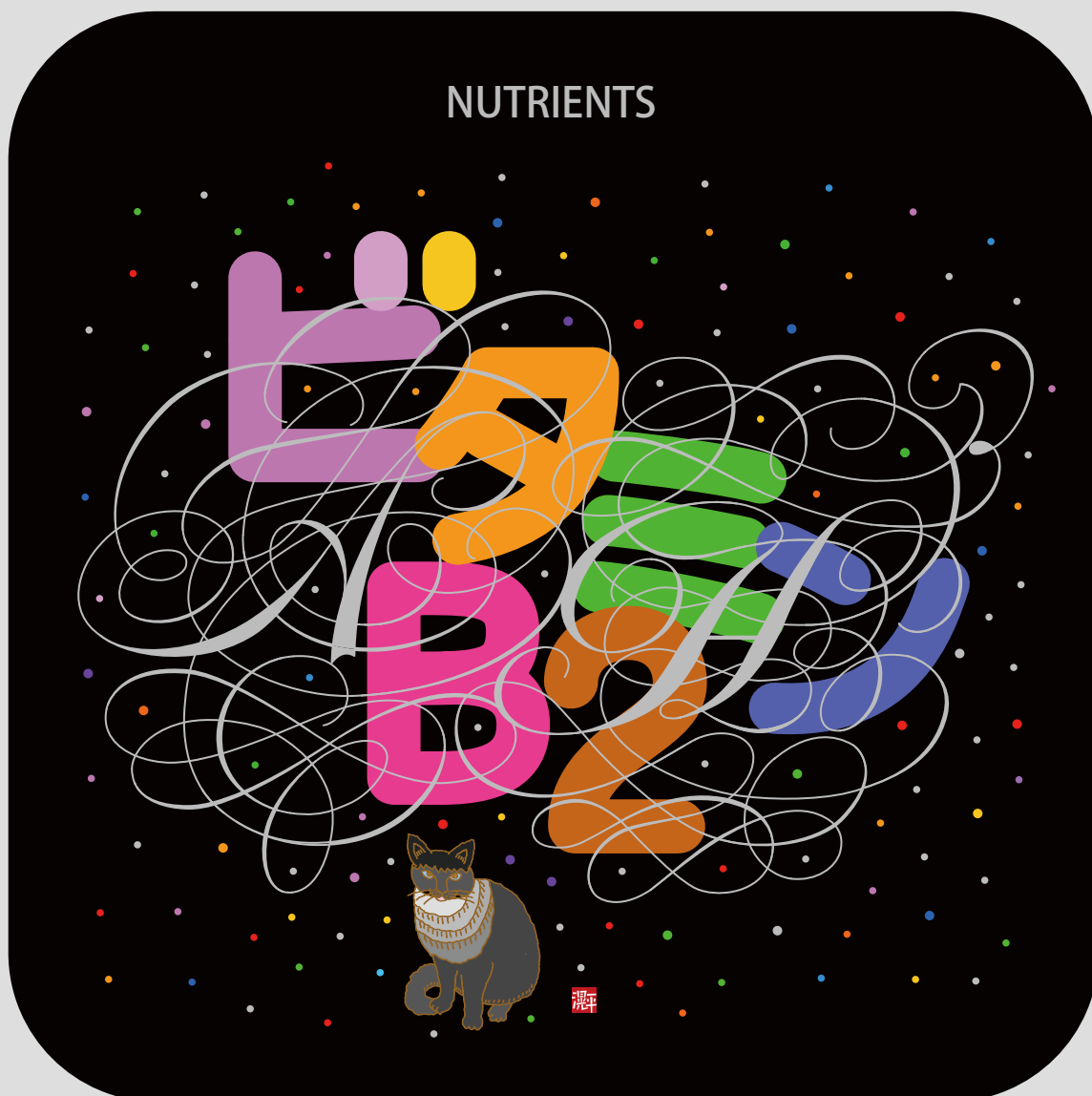


NUTRIENTS



[ビタミン B2 が多く含まれる食材]

牛レバー・豚レバー・鰻・卵・納豆・乳製品・葉菜類があります。

ビタミンB2は19世紀、動物の成長に不可欠な微量因子として研究され、1933年にドイツの生化学者リヒャルト・クーンらにより天然物から抽出・精製されました。(参考資料「日本ビタミン学会」)

ビタミンB2は、脂肪や脂質を分解しエネルギーに変える働きを助けています。また、動脈硬化症や老化の原因になる過酸化脂質が体内でできることを防ぐビタミンです。

不足すると皮膚や粘膜が敏感になり、目の充血、肌荒れ脂漏性皮膚炎や口内炎などを起こします。このようにビタミンB2は肌の新陳代謝を促進してくれるので、皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンとしても重要です。

なお、栄養剤ドリンクなどを飲んだ後、尿が濃い黄色になるのはビタミンB2によるものです。水溶性で水に溶けます。熱には強いですが光には弱い性質があります。