

## NUTRIENTS



[パントテン酸・ビタミン B5 が多く含まれる食材]  
牛や豚の肝臓、パン酵母、鶏の肝臓、落花生、マッシュルーム(生)

パントテン酸は 1933 年 米国の科学者ウイリアムズらにより酵母の生育因子群「ビオス」  
として発見されました。パントテン酸は広く生物界に存在することから「いたるところに存  
在する酸」という意味で命名されました。

パントテン酸は水溶性ビタミンでビタミン B5 とも呼ばれ、糖代謝や脂肪代謝及び蛋白の  
代謝と、エネルギー産生に不可欠な酵素を補助する働きがあります。またコレステロール、  
ホルモン、免疫抗体などの合成に関与します。

欠乏症としては成長停止、体重減少、皮膚炎、脱毛、頭痛、末梢性神経障害、副腎障害が知  
られています。免疫力を強化し、抵抗力をつけるビタミンです。