

栄養管理科だより



第26号 2023年2月発行

ビタミン紹介シリーズの最後は、ビタミンB₂について紹介します。

◆ビタミンB₂とは

ビタミンB₂は、水に溶ける水溶性ビタミンで黄色がかった色をしています。

糖質・たんぱく質・脂質の代謝、エネルギー産生のサポートとして働きます。特に脂質の代謝に関わるため、脂っこいものを多く食べる人にはしっかりと摂取してほしい栄養素です。

- ✓ 脂肪を燃焼させる
- ✓ 皮膚や粘膜の保護
- ✓ 成長の促進
- ✓ 髪や爪などの再生

などの働きをし、「美容のビタミン」「発育のビタミン」とも呼ばれます。



◆ビタミンB₂が不足すると

代表的な症状として、口内炎や口角炎、舌炎などがあります。口内は特に細胞の生まれ変わるスピードがはやい部位のため、不足するといち早く異常が現れやすいです。また、子どものビタミンB₂の不足は成長障害に繋がる恐れがあります。
※過剰摂取した場合は尿中に排泄されるため、過剰症の心配はありません。

◆ビタミンB₂を多く含む食品

ビタミンB₂の1日の摂取推奨量は18歳以上の男性1.6mg、女性1.2mg（日本人の食事摂取基準2020年版）です。

卵1個(60g)



0.26mg

ブロッコリー(100g)



0.2mg

牛乳(100g)

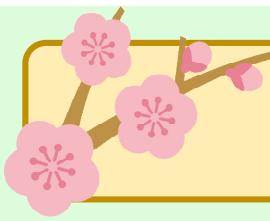


0.15mg

納豆1パック(40g)



0.2mg



レシピ紹介

野菜たっぷり卵スープ



◆材料（2人前）

・ブロッコリー	1/2株
・生しいたけ	2個
・パプリカ	1/4個
・コーン缶	大きじ2
・卵	2個
・水	600cc
・鶏ガラスープの素	小さじ2
・塩こしょう	適量
～水溶き片栗粉～	
◎片栗粉	大きじ1
◎水	大きじ2

◆作り方

- ① ブロッコリーを小房に分け、しいたけとパプリカは薄切りにする。
- ② 水を沸騰させ、①を入れる。
- ③ 1分茹でたら、鶏ガラスープの素とコーンを入れる。
- ④ さらに1分茹で、◎水溶き片栗粉でスープにとろみをつけたら、溶き卵を回し入れる。
- ⑤ 塩こしょうで味を調えたら完成。

◆栄養価（1人分）

・エネルギー	184kcal
・たんぱく質	13.2g
・脂質	7.2g
・炭水化物	18.6g
・食塩相当量	1.4g
・ビタミンB2	0.5mg

◆ビタミンB2 摂り方のポイント

- 水溶性のビタミンB2は熱には強いですが水や煮汁に流れ出てしまいます。洗いすぎないようにしたり、調理した煮汁ごと利用しましょう。
- 水溶性ビタミンの損失が少ない調理法は「蒸す>炒める>煮る>茹でる」です。ブロッコリーなどの下茹でが必要な食品はレンジで熱を加えてから調理するなどの工夫をすると効率よくビタミンB2を摂取できます。

