



6月 たんぱく質と一緒に摂りたいビタミンB₆

たんぱく質は、身体をつくるもとになる栄養素であり、卵子・精子の発育・成熟にも必須です。メディアでも重要性がよく取り上げられることが多いので、意識して摂るようにされている方も多いと思いますが、たんぱく質の代謝に深くかかわっているビタミンB₆も併せて摂るとたんぱく質の利用効率が高まります。

ビタミンB₆が多く含まれる食材 (100gあたりのビタミンB₆含有量(mg))

ビタミンB₆は様々な食材に含まれていますが、動物性食品では赤身の魚や脂質が少なめの肉類に多く、植物性では、特にナッツ類、にんにく、酒粕、ししとうなどに多く含まれています。卵や乳製品にはあまり多くは含まれていないので、卵や大豆製品*に偏りすぎないように肉や魚も適度に摂ることで推奨量が摂れやすくなります。

*納豆は納豆菌によって発酵することでビタミンB₆が増えるので100gあたり0.24mgになります。

動物性食品			植物性食品								
魚		かつお 0.76mg		まさば 0.66mg		きはだまぐろ 0.64mg					
		しゃげ 0.64mg		さんま 0.54mg		いわし 0.49mg					
	肉		牛レバー 0.89mg		鶏レバー 0.65mg		鶏ささみ肉 0.62mg				
			豚レバー 0.57mg		鶏むね肉 0.57mg		豚ひれ肉 0.48mg				
		種実			ピスタチオ 1.22mg		ヒマワリの種 1.18mg		ごま 0.64mg		くるみ 0.49mg
		野菜			にんにく 1.53mg		ししとう 0.39mg		パプリカ 0.37mg		
その他			酒粕 0.94mg		バナナ 0.38mg		納豆 0.24mg		玄米ごはん 0.21mg		

ビタミンB₆は腸内細菌からも合成されるので、腸内環境が悪く、口内炎や皮膚炎になりやすい方は不足している可能性があります。腸内環境を整えると同時にビタミンB₆が含まれる食材を積極的に摂っていきましょう。

Recipe

かつおの
ガーリックステーキ



【材料 (二人分)】

- ・生かつお……………200g
 - ・小麦粉…………… 適量
 - ・にんにく…………… 3かけ
 - ・かいわれ大根………… 適量
 - ・プチトマト…………… 適量
- A

 - ・醤油…………… 大さじ1.5
 - ・水…………… 大さじ1
 - ・酒…………… 大さじ1/2
 - ・みりん…………… 大さじ1/2

【作り方】

- ①かつおは1.5cm幅に切り小麦粉をまぶしておく。にんにくは薄切りにする。かいわれ大根は根元を切り落とし、プチトマトは半分に切り器に盛りつけておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくをいれて弱火にかけ、にんにくがかりと焼き色がついたら取り出し、中火にしてかつおを入れて両面を焼く。
- ③かつおとにんにくを器に盛りつけたら、フライパンにAを加えて軽く煮詰めてかける。