

# 食べ物・栄養新聞

2016年度  
第12号

田宮病院 栄養管理室  
2016年3月1日発行

## ビタミンB2

ビタミンB2は、**ご飯・パン等の炭水化物、肉魚等のタンパク質、サラダ油等の油脂**を、**エネルギーに変えるのを手助けする働き**があります。

<ビタミンB2の1日の摂取基準>

成人男性：1.6mg

成人女性：1.2mg

ビタミンB群のメンバーたち



ビタミンB2を多く含む食品【100gあたりの含有量】



牛乳：0.16mg



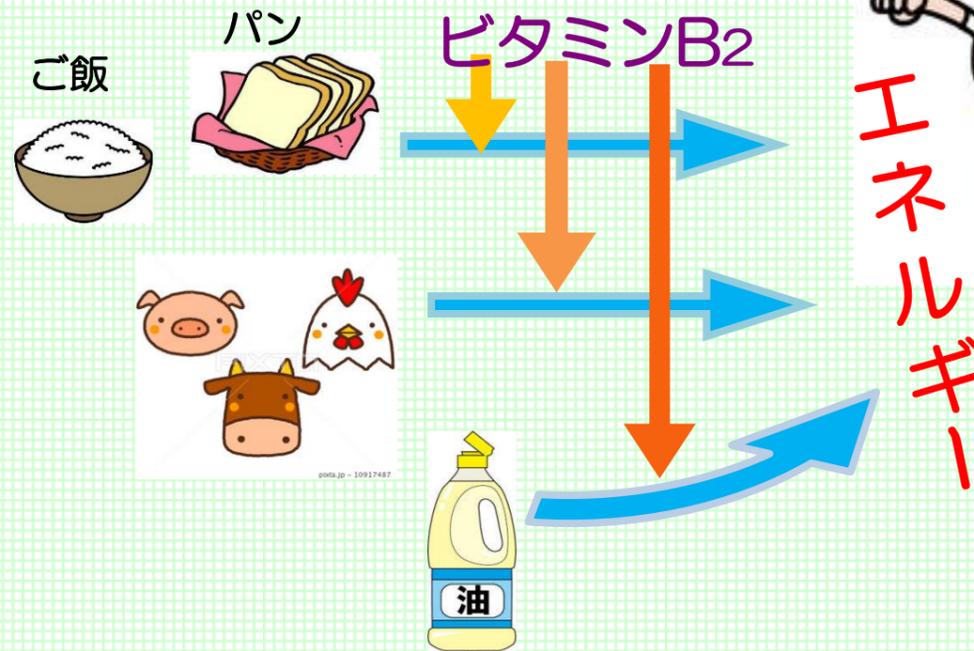
納豆：0.56mg



かれい：0.36mg



さば：0.28mg



ビタミンB2が**不足**すると...

- ・口内炎や口角炎
- ・目の充血・眼精疲労
- ・子供の成長障害 などを引き起こします。

ビタミンB2で燃焼UP！効率の良いビタミンB2の取り方！

ビタミンB2は、**牛乳**から発見されたビタミンで「ラクトフラビン」とも呼ばれます。

牛乳の中にはビタミンB2が多く含まれており、**牛乳1杯でビタミンB2の必要量の約1/4量**を補給できます。

しかし、ビタミンB2は**光に当たると活性が失われて栄養価が低下**してしまいます、ビンに入った牛乳を2時間光に当てていると、なんと85%ものビタミン活性が失われてしまうんです。

そのため、牛乳のビタミンB2はビンに入ったものより、紙パックに入ったものの方が、効率よく摂ることが出来ます。

