

めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2025 年 10 月 10 日 発行

知られざる ビタミンB2⁺の力



ビタミン B2 は水溶性ビタミンの 1 つで、化学名を『リボフラビン』といいます。脂質や糖質、たんぱく質の代謝を助け、成長や皮膚・粘膜の健康維持に欠かせない水溶性ビタミンです。細胞の再生を助けて、体全体の成長を促進する働きをもつことから、“発育のビタミン”と呼ばれています。さらに、代謝の過程で発生した過酸化脂質を除去する働きもあります。過酸化脂質は動脈硬化や老化を進める有害物質であるため、ビタミン B2 の摂取は様々な生活習慣病の予防にもつながります。

ビタミン B2 が不足すると、皮膚や粘膜が敏感になり、口内炎、口角炎、口唇炎、舌炎、脂漏性皮膚炎、結膜炎

などが現れることがあります。肌荒れや髪の問題を起こしやすい人や、目が充血してゴロゴロするような症状のある人も、潜在的にビタミン B2 が不足している可能性があります。

ビタミン B2 の 1 日の食事摂取基準（推奨量）は男性の場合、18～49 歳は 1.6 mg、50～74 歳は 1.5 mg、75 歳以上は 1.3 mg。女性の場合、18～74 歳は 1.2 mg、75 歳以上は 1.0 mg です。

100g あたりビタミン B2 を多く含む主な食材が豚レバー(3.6 mg)、牛レバー(3 mg)、鶏レバー(1.8 mg)、アーモンド(1.04 mg)、魚肉ソーセージ(0.6 mg)、納豆(0.56 mg)、卵黄(0.45 mg)、まいたけ(0.19 mg)、モロヘイヤ(0.42 mg) などです。

ビタミン B2 は水に溶けやすく、熱には比較的強いものの、光に弱い性質があります。そのため、食品はできるだけ新鮮な物を選び、あまり手を加えずに食べるようにすると効率よく摂取することができます。加熱調理の場合は、ビタミン B2 が溶け出した汁ごと摂れるスープやシチューなどがおすすめです。確実に補給したい場合は、サプリメントや栄養ドリンクなどの栄養補助食品を利用するのもよいでしょう。水溶性のため摂り過ぎた分は速やかに排泄され、過剰症の心配はほとんど

ありません。

ビタミン B2 がより効果的に働くためには、他のビタミン B 群や亜鉛、マグネシウム、モリブデンなどのミネラルも必要です。そのため、サプリメントや医薬品を選ぶ際は、単一成分ではなく、これらの栄養素が含まれているものを選ぶことで、より高い効果が期待できます。健康的な体づくりを目指すには、栄養素同士の“チームワーク”を意識した選び方がポイントですね。

ご意見・ご質問等ありましたら、
担当者までお問い合わせ下さい。

 0120-205-480（受付時間 8:00～17:00）

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階



株式会社めいしんグループ
MEISHIN-GROUP CO.,LTD