# ビオチンの働きと
# 多く含まれる食材

# 01 ビオチンとは

## 元気な身体を作るビオチン(ビタミン7)

ビオチンは ビタミンB7 やビタミンHとも呼ばれています。
ポイントは「代謝サポート」と「肌・髪・爪の健康維持」。
ジュニアアスリートにとっては、**エネルギーづくりとコンディション維持**を同時に助けてくれる心強い存在です。

# 02 ビオチンの２つの働き

## 糖質・脂質・タンパク質の代謝を助ける働き

代謝を助けることで体でエネルギーとして使いやすくなります。

## 皮膚や粘膜の炎症を治し、皮膚や髪の健康を守る

ビタミンB7はエネルギーを作り、元気な体と
きれいなお肌・髪をキープしてくれる栄養素といえます。

# 03 ビオチンが不足すると...

## ビオチン不足の主な症状

- 肌荒れ（口のまわりの炎症・乾燥など）
- 髪が抜けやすい、爪が割れやすい
- 倦怠感・集中力低下

※多くの食品に含まれるため不足しづらい栄養素ですが、
好き嫌いが多い、極端なダイエットではビオチンが欠乏する可能性があります。

# 04 ビオチンの必要摂取量

## 中学生のビオチンの必要摂取量

日本におけるビオチンの一日推奨摂取量は、以下の通りです。

中学生：男女 **50μg（マイクログラム）／日** が目安

# 05 ビオチンを多く含む食材

## ビオチンが多く含まれるオススメ食品

- レバーなどの内臓系の食品
- 卵黄
- 納豆などの発酵食品
- アーモンドや落花生といったナッツ類・種子類
- いわし、かれい、ししゃもなどの魚介類

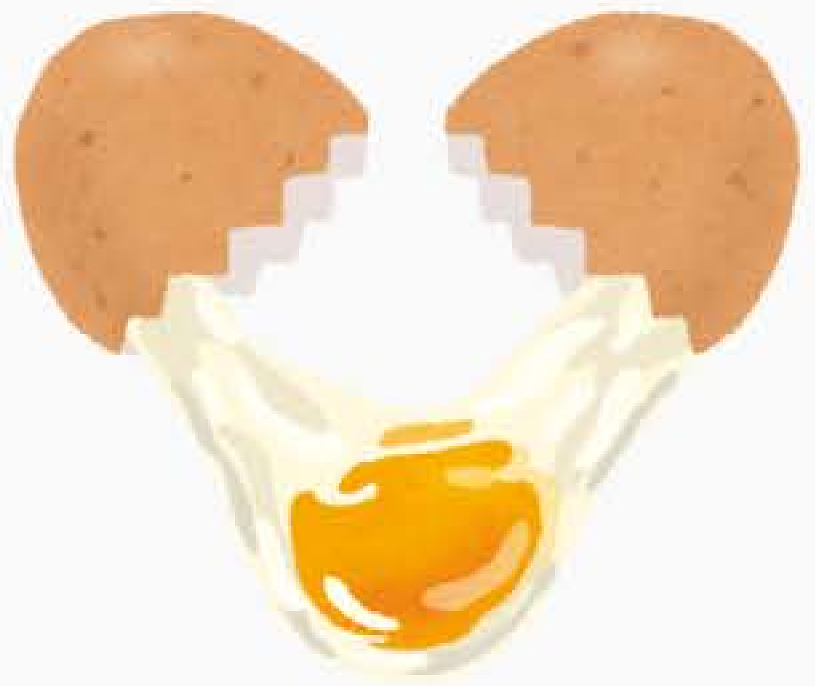
# 05 ビオチンを多く含む食材

## ビオチンが多く含まれるオススメ食品

- まいたけやマッシュルームなどのきのこ類
- 玄米やオートミール、キヌアなど精製されていない穀物
- のりなどの海藻類

# 05 ビオチンを多く含む食材

内臓系の食品



卵黄

# 06 ビオチンを効率よく摂るコツ

## 栄養バランスが大切！

多くの食品に含まれるので、
**主菜＋副菜＋主食**をしっかりそろえるだけで OKです。

# 06 ビオチンを効率よく摂るコツ

## 生卵の“食べ過ぎ”に注意

卵白のたんぱく質「アビジン」がビオチンの吸収を邪魔してしまいます。

おすすめの食べ方は、温泉卵や半熟卵です！

加熱することでアビジンが変性するため、吸収を邪魔されなくなります！

# 06 ビオチンを効率よく摂るコツ

## 腸内環境を整える

ビオチンは腸内細菌でも合成されます。
**発酵食品や食物繊維**で腸活を行いましょう！

# 06 ビオチンを効率よく摂るコツ

## 抗菌薬の長期服用中は要チェック

抗菌薬の長期服用によって腸内細菌の偏りがあると、
ビオチンがうまく合成できません。

# 07 まとめ

## 元気な身体を作るビオチン

- ビオチンは**エネルギー代謝**と**肌・髪・爪の健康維持**に欠かせません
- 中学生は **50 µg／日**を目安に、いろいろな食材から摂取しよう
- **栄養バランス**＆**腸活**がビオチン摂取の鍵！

# ビタミン9の働きと多く含まれる食材