

パントテン酸を含む食材

米、干しシイタケ、マイタケ、納豆、カレイ、落花生、シシャモ、鮭、レバー

パントテン酸がないと脂肪が燃えない。

パントテン酸は、食物から摂取するものと大腸で合成されるのとあるが、歳とともに合成する働きが悪くなり減少していく。

脂肪を燃やすパントテン酸は、所要量の2倍、1日10mg摂るのが望ましい。

脂肪を燃やす体内のパントテン酸を倍にするには：

食事からなるべく多く摂る工夫

体内でより多く合成させる工夫

1 食事からなるべく多く摂る工夫

パントテン酸は大変失われやすい成分であるが、中でも**加熱調理すると消失**してしまう。加熱処理だけで5%、加水過熱（煮たり、茹でたり）では30%減ってしまう。

食事から多く摂る工夫その1 ・生で食べられるものはなるべく生で食べる。

・油で包み込む（炒める）

・煮物などは汁まで食べられる工夫をする。

食事から多く摂る工夫その2 ・煮物にする時は、粉ミルクを使って汁まで摂り易くする。

パントテン酸含有量（100g中mg）

粉ミルク：4.2、牛レバー：6.4、タラコ：3.68、納豆：3.6、米：0.66

粉ミルクを、肉ジャガ シチュー ゼリー などに使用するとトロミがつく。

2 体内で合成させる工夫

体内でパントテン酸合成量を増やしてくれるものは食物繊維

食物繊維が多いのは、ゴボウ、サツマイモ、ムギ等

パントテン酸は大腸で腸内細菌が合成してくれる。

パントテン酸を増やす工夫

体内合成を増やす工夫その1

ご飯に大麦（押し麦）を2割加える。大麦の食物繊維の効能は玄米より良い。

お米を研ぐ回数が多いと減る。水溶性のビタミンなので研いただけでも減る。

注目情報：ビタミン B1 を 2 週間、男女学生に飲んでもらったところ、体内のパントテン酸量が血中で 2 割増加した。

最新情報：パントテン酸とビタミン B1 を一緒に摂ることで、老化の原因となる細胞のストレスによるダメ - ジ(副腎皮質ホルモンの分泌異常)を減らせることが判った。
(2005 年 6 月老化と疲労に関する健康情報セミナー)

副腎皮質ホルモンはパントテン酸がないと作れない

ストレスは、疲労とか老化の原因になる。ストレスがかかると、人間はそれに対抗するためにストレス対抗ホルモン・副腎皮質ホルモンを出す。このホルモンはパントテン酸がないと作れない。もしストレスを受けた時にパントテン酸が体内で足りなければ、ストレスに対抗するホルモンができない。ストレスが細胞をいじめ、破壊してしまう。老化がどんどん進んでいく。そういう意味でも、ビタミン B1 と一緒にパントテン酸をしっかり摂って、体内での副腎皮質ホルモンの分泌を増やす必要がある。

体内合成を増やす工夫その 2

大麦や豚肉など、ビタミン B1 を含む食品と一緒に摂る。

豚肉の肉ジャガに、たっぷり粉ミルクを入れたご飯は麦飯が最高。

体内合成を増やす工夫その 3

腹筋を強くして便秘を防ぐ

よく男性は女性より便秘しないと言われるが、女性は腹筋が弱いので便秘しやすい。便秘をすると腸内の環境が悪くなるので、どうしてもパントテン酸を作る量が減ってしまう。パントテン酸は、腸自身にぜん動運動を働かす薬としても使われている。パントテン酸が少なくなるとぜん動運動が少ないので便秘になってしまう。腹筋を強くして、悪循環にならないようにすることが大切である。