



ビオチン (ビタミンH)



ビオチンの話

ビオチンはビタミンHとも呼ばれ、ドイツ語で皮膚をあらわす「Haut」の頭文字をつけられました。まさに皮膚のビタミンで、お肌や髪の毛、爪などの健康を保つために欠かせません。またアトピー性皮膚炎や花粉症にも効果があると注目を浴びています。



すいようせい
ビオチンは水溶性です。

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

ビオチン(ビタミンH) とは

ビオチンは、かつてはビタミンHと命名されましたが、研究が進むにつれて、その働きが解明され、現在ではビタミンB群に分類されています。

不足すると湿疹、抜け毛、白髪、食欲不振、疲労感などの原因になるので、微量でも毎日きちんと摂ることが大切なビタミンです。

皮膚の ビタミン ビオチンの働き

皮膚や髪の毛を健やかに保つ

体内でのタンパク質合成に関わっているビオチンは、ビタミンB2、B6、ナイアシンなどとともに、皮膚や髪の毛を健やかに保つ働きがあります。

白髪や抜け毛を予防する

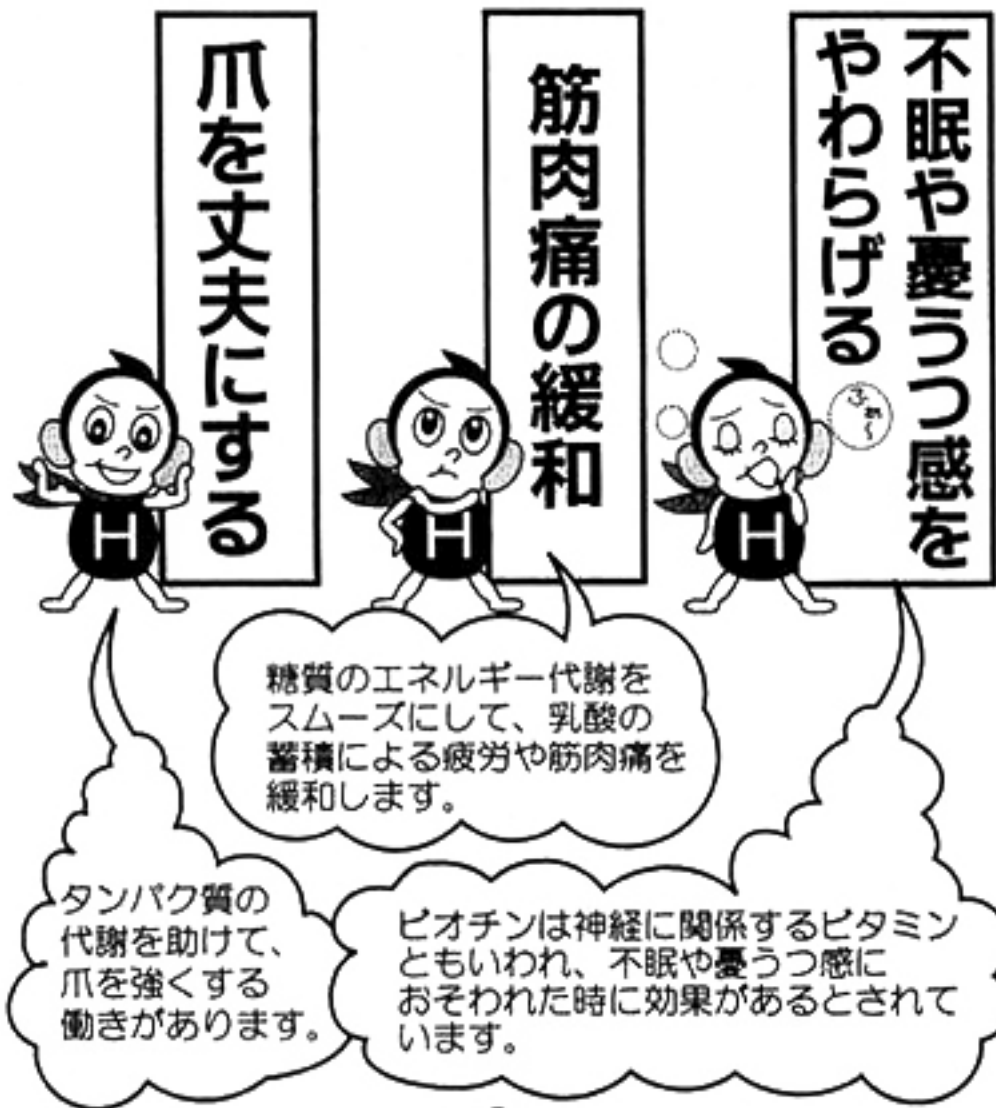
皮膚の基底細胞下にある毛細血管を太くして血流をよくすることで、頭皮の調子を整える働きがあり、毛髪の発育機能を高める効果もあります。

糖質、脂質、タンパク質の代謝に働く

ビオチンは、パントテン酸と共に酵素を作り、脂肪酸やコレステロールの代謝をしながらエネルギーを作り出す働きをします。

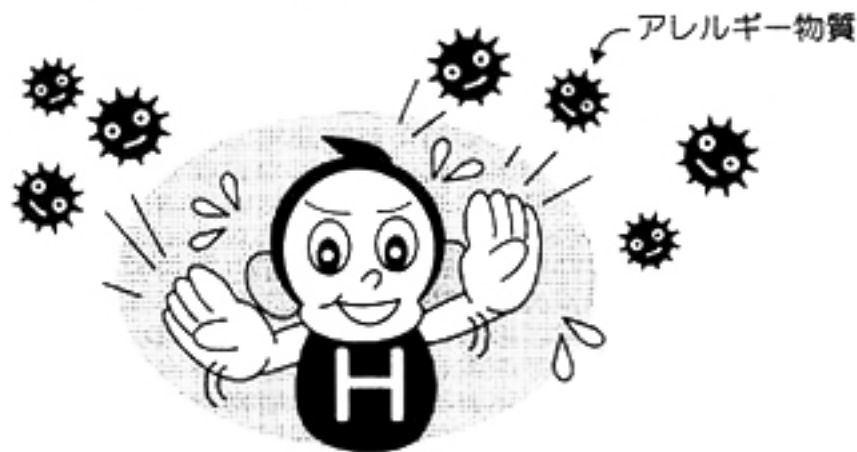
お肌をツルツルにするだけじゃない!

ビオチンの効果



アトピー性皮膚炎や 花粉症に効果がある!

最近の研究でヒスタミンの増加を抑える働きがあることがわかり、アトピー性皮膚炎や花粉症に対するビオチンの働きが注目されています。



ほこりやダニをはじめとしたアレルギー物質が体内に侵入し、皮膚の炎症を引き起こします。

ビオチンは、ヒスタミンの元であるヒスチジンを体外へ排出し、アトピー性皮膚炎や花粉症の原因となる物質を減らす働きがあります。

ビオチンの欠乏症

ビオチンは多くの食品に含まれており、また腸内細菌によって合成されるので、一般的に欠乏はほとんど見られません。しかし長期間にわたって抗生物質や睡眠薬を服用していると、腸内細菌が減少するので、ビオチンの吸収が阻害されます。

また、生卵の白身に含まれるアビジンがビオチンの吸収を妨げるので、毎日生卵を大量に食べる方は注意が必要です。



ビオチンが欠乏すると、以下のような症状が出ます。

- 抜け毛が多くなり白髪になる
- 皮膚炎(皮膚の湿疹・乾燥肌)
- 無気力・憂うつになる
- 疲労感が出る
- 食欲不振・吐き気・嘔吐が起こる

