



# 栄養部便り 2018年9月



～ビタミンB1で夏の疲れを吹き飛ばそう！～

厳しい暑さが続き、そろそろ夏の疲れが出てくる頃。疲れが取れない、だるいなどありませんか？今月は疲労回復に欠かせない**ビタミンB1**についてです。

**ビタミンB1を摂るポイント！**

## ビタミンB1の働き

### ●糖質をエネルギーに変える

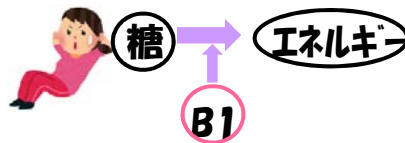
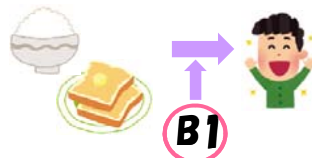
ご飯やパンなどで摂った糖質をエネルギーに変える。糖質の摂取量が増えればビタミンB1の必要量も増える。

### ●脳神経系の調節

脳は糖質（ブドウ糖）のみをエネルギー源とするため、多くのビタミンB1が糖代謝に必要。

### ●乳酸の代謝を助ける

疲労物質である乳酸の代謝を促進する。



### 不足すると

疲労  
肩こり  
短気  
集中力低下  
記憶力低下など  
脚気（手足の痛み、むくみ）



糖質はビタミンB1がないとエネルギーとして使えません！さらに、運動時は筋肉に蓄えられた糖質がエネルギーとして使われるのにもビタミンB1が必要！ですが不足すると乳酸が発生し疲労の原因に！！

## 推奨量

成人男性 1.2～1.4mg/日 妊婦・授乳婦 +0.2mg/日  
成人女性 0.9～1.1mg/日 日本人の食事摂取基準より

## ビタミンB1を多く含む食品

豚もも肉2枚 0.54mg	豚レバー60g 0.20mg	うなぎ1串80g 0.60mg	大豆50g 0.10m	枝豆50g 0.12mg	発芽玄米1杯 0.20mg

豚肉、レバー、うなぎ、豆類、穀類の胚芽、柑橘類などに多く含まれます。精製度の低い穀類により多く含まれるため、主食である白米を胚芽米や玄米に変えたり、食パンを全粒粉パンに変えることでビタミンB1の摂取量を増やすことができます。

ビタミンB1は水に溶けやすく熱に弱いので、調理による損失が大きい！調理時間は短めに！

## ビタミンB1の吸収を促進するもの

「にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にら」に含まれるアリシンと一緒に摂ることで、ビタミンB1の吸収を助けてくれます！

## ビタミンB1を摂取をした方がいい方

- ・糖質（炭水化物）の摂取量が多い
- ・インスタント食品をよく食べる
- ・飲酒が多い
- ・スポーツをする、活動量が多い
- ・神経・筋肉の疲労を回復したい



ご相談は栄養部まで