

ビタミンB1について



ビタミンB1とは・・・?



私たちがエネルギー源として最も多く摂取する糖質。ビタミンB1は、この糖質をエネルギーに変える働きに深く関わるため、十分にとりたい栄養素の一つです。また、体内でアルコール分解が行われエネルギーに変えられる時にもビタミンB1は消費します。ビタミンB1の不足が生じると、脚気などの神経障害や、疲れやだるさといった症状を感じやすくなります。

ビタミンB1の働き

- ① 糖質をエネルギーに変える ② 神経機能を正常に保つ ③ アルコール代謝に必要



疲れやすい方



夏バテ気味の方

積極的に取りたい方

活動量が多い方



お酒を飲んだ時



ビタミンB1を十分にとる方法



【ビタミンB1推奨量 日本人の食事摂取基準 2020年度版】

18歳以上男性：1.2～1.4mg

18歳以上女性：0.9～1.1mg（妊婦、授乳期+0.2mg）

【ビタミンB1を多く含む食材】

玄米、そば、うなぎ、
ひらたけ 等



【料理をするポイント】

ビタミンB1 ⇒ **水に溶けやすく、加熱に弱い！**

対策・・・余分な浸水や加熱をしないようにする
スープや鍋料理にして汁もいただく



【相性の良い栄養素】

ニンニクなどに含まれるアリシンは、ビタミンB1と結合して吸収を高めます

食事は楽しく、バランスよく



食品に含まれる様々な栄養素は、相互に作用することで効率よく働きます。そのため、食品が偏らないようバランス良く食べることがとても大切です。また、食は人生を彩るものと思います。しかし、暴飲暴食が続くと健康を損ねてしまい、食の楽しみが奪われる恐れもあります。そのため、日頃から食べ過ぎは控え、欧米型の食事に偏ることのないように心がけましょう。また、適度な運動・休養・睡眠もとても大切です。食事を楽しみながら生活を続けていくことができるよう、日々、食事の大切さを心に留め、少しずつ取り組んでいきましょう。

