



お疲れ気味の体に ビタミンB1

ビタミンB1は、食事でもった糖質をエネルギーに変えるなど健康な体づくりに欠かせません。特に新生活などで忙しい時期は、体が元気に活動するために積極的にとりたい栄養素の1つです。今回はビタミンB1の体内での働きに加え、毎日の食生活で手軽に増やす方法などをご紹介します。



◆ビタミンB1は体内で何に役立っているの？

1) 糖質をエネルギーに変える

ビタミンB1はごはんやパンなどに含まれる糖質を、体内でエネルギーに変えるのに欠かせません。ビタミンB1の不足が続くと、糖質がエネルギーに変わりにくくなり、疲れやだるさを感じやすくなります。



2) 神経の機能を正常に保つ

ビタミンB1は末梢・中枢神経の働きを正常に保つのに欠かせません。



3) その他

体内でアルコールの分解などにも役立っています。



◆ビタミンB1を積極的にとるポイント

▶ ビタミンB1はどのくらい必要？

《ビタミンB1推奨量》

成人男性: 1.2~1.4mg/日

成人女性: 0.9~1.1mg/日

妊婦・授乳婦: +0.2mg/日

日本人の食事摂取基準
2015年版から引用

▶ ビタミンB1を多く含む食品って？

ビタミンB1は豚肉、魚類、穀類、豆類、ナッツなどに含まれています。



食品名(見当量 ※皮などを除いた量)	ビタミンB1
豚ヒレ肉(60g)	0.79mg
うなぎ蒲焼き(80g:1串)	0.60mg
豚もも肉(60g:薄切り2枚)	0.54mg
発芽玄米(150g:茶碗1杯)	0.20mg
豚レバー(60g)	0.20mg
サーモントラウト(80g:刺身5~6切)	0.17mg
さば(80g:半身1/2切)	0.17mg
ゆで枝豆(50g:さやつき100g)	0.12mg
落花生(20g:約12さや分)	0.05mg

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)から引用

▶ 食品選びのポイント

ビタミンB1は精製度の低い穀類(玄米など)により多く含まれます。白米を(発芽)玄米に替えたり、全粒粉を使ったパンを選ぶことでビタミンB1の摂取量を増やすことができます。

より多く含む食品を選び!



▶ 料理をする時のポイント

ビタミンB1は水に溶けやすく、加熱に弱いので、水に漬ける・ゆでるなどの調理で失われやすい栄養素です。調理時は水に漬けたり、加熱する時間を短くすることを心がけましょう。



短時間で!

▶ ビタミンB1と相性の良い栄養素は？

アリシン: ビタミンB1の吸収をサポート

にんにくなどに含まれるアリシンが、刻んだり、すりおろすことでアリシンに変化し、ビタミンB1の吸収を助けます。

組み合わせ



▶ ビタミンB1をより積極的にとりたい方

- 活動量が多い分、食事の量が多めの方
 - お酒を飲む機会が多い方
- などは体に必要なビタミンB1の量が多くなります。

にんにくを組み合わせるとビタミンB1の吸収アップ ◆サーモンのペペロンチーノ風◆



調理時間
約15分

1人分 エネルギー: 265kcal、塩分: 1.3g、ビタミンB1: 0.2mg

- 材料(2人分)
- サーモン…切り身2切(180g)
 - にんにく…2片
 - ブロッコリー…1/3房
 - 醤油…大さじ1/2(9g)
 - オリーブ油…大さじ1、1/2(18g)
 - 唐辛子、塩、こしょう…少々

- 作り方
- ① サーモンは皮、骨を除き、大きめの一口大に切る。表面に小麦粉(分量外)を薄くつけ、なじませる。
 - ② オリーブ油をひいたフライパンを弱火で熱し、薄く切ったにんにくと唐辛子を炒めて香りを出す。
 - ③ ②に①と合わせてゆでたブロッコリーを加えて炒め、醤油、塩、こしょうで味を調える。

【ポイント】にんにくはビタミンB1の吸収を助けるのに加え、香ばしい香りで減塩にも役立ちます。お好みで食べる直前にレモン汁をかけましょう。

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽に
スタッフに
お声掛け下さい

