



## ビタミンB<sub>1</sub>について

みなさん、この寒暖の差で、なんとなく身体に疲労が溜まってきていませんか。

今回は、体内で糖質がエネルギーに変わるときに重要な役割を持っているビタミンB<sub>1</sub>を取り上げます。ビタミンB<sub>1</sub>は、ごはんを主食とする私たちには欠かせないビタミンです。

とり過ぎは、必要量を超えると排泄されるので、ほぼ心配ありません。不足は、糖質の代謝が悪くなるため、エネルギー不足となり、疲労感やいらいらなどが起こりやすくなります。慢性的な不足では脚気、ウェルニッケ脳症（重い神経の病気。眼球運動障害、運動失調、意識混濁等の症状出現。）などの病気になります。

### どんな食品にはいつている？

#### 豚肉、胚芽つきの穀類などに多い

豚肉、とくに赤身に、魚介類ではウナギ、たらこに多いです。穀類では胚芽に豊富なため、玄米や胚芽米、全粒粉パンなどに多く含まれています。

#### ●ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品●

食品群	食品名	摂取量	含有量
穀物	玄米ごはん	1杯(150g)	0.24mg
	そば(生)	1玉(120g)	0.23mg
	胚芽米ごはん	1杯(150g)	0.12mg
	全粒粉パン	60g	0.10mg
肉	豚ヒレ肉	100g	1.32mg
	豚もも肉	100g	0.96mg
	豚ロース肉	100g	0.80mg
	ロースハム	2枚(40g)	0.28mg
豆類	絹ごし豆腐	1/2丁(150g)	0.17mg
魚介類	ウナギのかば焼き	1串(100g)	0.75mg
	たらこ	50g	0.35mg



### 上手なとり方

ビタミンB<sub>1</sub>は水に溶けやすい性質を持ち、加熱するとより溶けやすくなります。汁ごと食べられる調理方法もお勧めです。

また、ねぎ類・にら・にんにく等に含まれているアリシンという成分は、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めると言われています。

### ●ビタミンB<sub>1</sub>の1日摂取基準●

性別	男	女
年齢等	推奨量	
18~49歳	1.4mg	1.1mg
50~74歳	1.3mg	1.1mg
75歳以上	1.0mg	0.9mg

妊婦・授乳婦は+0.2mg/日

資料：「日本人の食事摂取基準 2020年版」を参考に作成