

# 栄養だより



平成 30 年

こころの医療 たいようの丘ホスピタル



日差しが強くなり暑さも本格的になってきましたが、皆様いかがお過ごしですか。  
暑い日が続くと身体の疲れがたまりやすくなりますよね。  
今回は、そんなときに摂ってほしいビタミン B<sub>1</sub> についてのお話です。

## ビタミン B<sub>1</sub> の働き

### ◇ 糖質がエネルギーに変わるのをサポート

ご飯やパン、麺などに含まれる炭水化物(糖質)を体内でエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。



ビタミン B<sub>1</sub> が不足すると...

糖質をエネルギーに変えることができないため、乳酸などの疲労物質がたまりやすくなります。そして、食欲がなくなる、疲れやすい、だるいといった夏バテのような症状があらわれます。



## ビタミン B<sub>1</sub> を多く含む食品



## 疲れを感じたらビタミン B<sub>1</sub> を！

### 追加情報

- ◇ 豚肉は、牛肉や鶏肉に比べてビタミン B<sub>1</sub> を多く含み、夏バテや疲労回復に効果が期待できます。
- ◇ ビタミン B<sub>1</sub> は、『アリシン』という物質と結合すると体内での吸収率が高まるとされています。『アリシン』は、にんにく、ねぎ、にらなどの香気成分なので、これらの食材と組み合わせるのもオススメです。

※ 食中毒や熱中症には十分に注意しましょう。

