

# 栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局

<http://www.futaba-ph.co.jp>

ビタミンを知ろう!



## 1日の摂取基準

成人男女 2.4 μg

妊婦・授乳婦 +0.4 μg

## ■ はたらき

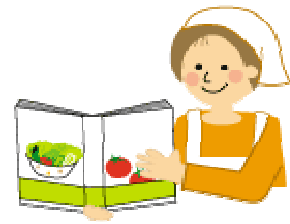
造血作用(赤血球の生成、葉酸と協力して悪性貧血を防ぐ)、神経や脳の機能の維持、アミノ酸や脂質の代謝に関与

## ■ 不足したとき

悪性貧血、神経障害 他

## ■ 摂りすぎたとき

過剰症は認められていません。



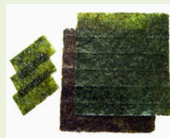
## はじめに...

ビタミンB1は主に動物性食品に多く含まれています。魚介類、肉類や海藻類に多くみられ、卵や牛乳などにも多く含まれています。 ※食材 100g中の含有量を表示しています。



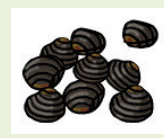
牛レバー

52.8 μg



焼きのり

57.6 μg



しじみ

62.4 μg

これら以外で、赤貝、イクラ、チーズ、牛乳なども多く含まれています。

## 旬の食材からビタミンB12 を摂ろう!

目安として、食材 100g中の含有量(μg)を表示しますので参考にしてください。

※下記は一例です。種類によりB12の含有量には差があります。

### 春～Spring～

あさり 52.4 μg



しゃこ 12.9 μg



### 夏～Summer～

いわし



14.2 μg



アユ

10.3 μg

### 秋～Autumn～

さんま

17.7 μg



さば1切れ

10.6 μg

### 冬～Winter～

かき

28.1 μg



こい

10.0 μg

## 1. 水溶性ビタミン

水に溶けやすいので、汁やスープごと食べられる調理法がオススメです。

## 2. 光や空気に弱い

酸化が進みやすいので、肉や魚を冷凍保存する場合はきちんと密閉しましょう。

## 3. 熱には強い

比較的安定しています。



### ◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:0.8μg から1.6μg(1歳から9歳)

#### チーズのりまき揚げ

材料:2人分

プロセスチーズ 40g

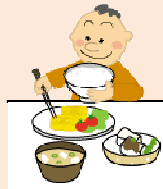
のり 1枚

ワンタン 16枚

揚げ油



1. プロセスチーズは1cm幅に切り、のり1枚は八つ切りにする。
2. ワンタンの皮の上のにのり、チーズの順にのせて、クルクル巻くように包む。
3. 揚げ油の中に入れ、ワンタンの皮がきつね色になるまで揚げる。
4. お皿に盛り出来上がり♪



### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:男女2.4μg(70歳以上)

#### いわしのすり流し汁

材料:2人分

いわし 2尾(150g) みそ 大1

だし汁 カップ1と1/2

絹ごし豆腐 1/3丁(150g)

しょうが 小々

万能ねぎ 1~2本(10g)



1. いわしの身をたたき刻んですり鉢ですりつぶし、みそとしょうがのみじん切りを加えてすり混ぜる。ここに、だし汁を少しずつ加えてすりのばす。
2. 鍋に移して火にかけ、絹ごし豆腐を小角に切って加え、静かにかき混ぜながらひと煮立ちさせる。
3. 椀に入れ、小口切りにした万能ねぎをのせてる。



## ベジタリアンにご注意！！



ベジタリアンと呼ばれる野菜中心の食事の方のような場合、ビタミンB12が不足してしまいます。そのような場合は、サプリメントを利用しましょう。

