

# 栄養のはなし

ミネラルを知ろう!

## ビタミンB1

1日の摂取基準

成人男子 1.1mg  
成人女子 0.8mg

### ■ はたらき

編集・発行 ふたば薬局 

補酵素として糖質の代謝に関与(エネルギーの産生)、皮膚や粘膜の健康維持、神経機能の維持 他

### ■ 不足したとき

脚気、多発性神経炎(神経不安定など)、倦怠感・疲労感 他

### ■ 摂りすぎたとき

特にありません。



ビタミンB1を多く含む食品は、穀類のはい芽(米ならぬか部分)、豚肉、レバー、豆類などに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。

豚ヒレ肉 **0.98mg**



大豆(乾燥) **1.2mg**



これら以外で、玄米(0.41mg)、きな粉(0.76mg)、たらこ(0.71mg)など多く含まれています。

### 旬の食材からビタミンB1を摂ろう!

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

※下記は一例です。種類によりビタミンB1の含有量には差があります。

#### 春～Spring～

しゃこ **0.26mg**      グリンピース **0.29mg**



#### 夏～Summer～

枝豆 **0.24mg**      うなぎ **0.75mg**



#### 秋～Autumn～

あじ **0.25mg**      イクラ **0.42mg**



#### 冬～Winter～

ぶり **0.23mg**      さつまいも **0.11mg**



## ●ポイント●

### ～ビタミンB1の上手な摂り方～



## 1. 水溶性ビタミン

水に溶けやすいので、野菜など洗う際は手際よく手早く洗うようにしましょう。汁やスープごと食べられる調理法がオススメです。

## 2. 熱・アルカリに弱い

熱によって壊れやすいので、生のまま食べると良いでしょう。また、アルカリで分解されやすいので、重曹などの併用は注意しましょう。

## 3. アリシンで吸収UP

消臭成分「アリシン」(にんにくやニラ、ねぎ、玉ねぎなど)と一緒に摂取すると吸収率がよくなります。

### ◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:0.4mg~0.8mg(1歳から9歳)

#### うなぎのちらし寿司

材料:2人分

クリームチーズ お好み 酢飯[砂糖大1/2・塩少々・米酢大2] うなぎ1枚

鶏卵 1個

がり お好み

白ゴマ 適宜

大葉 2枚



1. 錦糸卵又は入り卵を作る。
2. 酢飯を作り、がりはみじん切りにする。
3. 白ゴマとがり、角切りしたクリームチーズ、千切りした大葉、細かく切った鰻を酢飯に混ぜる。
4. お皿に盛り、(1)を上のにのせて出来上がり♪

### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:0.8~1.1mg(70歳以上)

#### 夏野菜のじゃじゃ麺風

材料:2人分

うどん 2玉(400g) ニンニク1/2片 長ネギ1/2本 ナス1個 トマト1個 枝豆(さやあり)85g

きゅうり1本 ゴマ油大1/2

豚ひき肉 130g

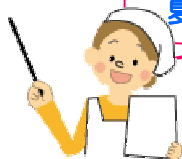
粉山椒・豆板醤 お好み

A[砂糖大1・みそ大1・しょうゆ大1・酒大1]



1. ニンニクと長ネギはみじん切りにする。ナスは1cm角に切り、水にさらし、使う前に水気をきる。
2. トマトは皮を湯むきして、一口大に切り、枝豆は茹でてさやから出しておく。きゅうりは千切りにする。
3. 鍋にごま油を熱し、豆板醤を炒める。香りが立ったら豚ひき肉を加えて、ほぐすように炒める。
4. (1)を加えて炒め、調味料[A]加える。煮詰まったら、(2)の野菜を加えサッと煮る。最後に粉山椒をふる。
5. 茹でたうどんに(4)をかけて出来上がり♪

### 夏バテ予防にビタミンB1を摂りましょう♪



暑い季節は、体内の糖を燃焼するビタミンB1が、他の季節より多く消費され不足がちです。そのため、疲労もたまり夏バテ症状が起こります。暑い夏は、ビタミン類を多く摂るように心がけましょう。

※お問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。 <http://www.futaba-ph.co.jp>

