

食べ物・栄養新聞

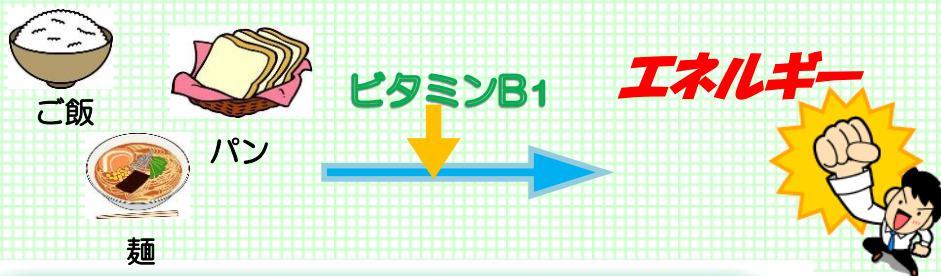
2016年度
第4号

田宮病院 栄養管理室

2016年7月6日発行

ビタミンB1

ビタミンB1は、ご飯やパン、麺などの炭水化物から摂った栄養を、エネルギーに変えるのを手助けする働きがあります。



<ビタミンAの1日の摂取基準>

成人男性：1.3~1.4mg

成人女性：1.0~1.1mg

ビタミンB群のメンバーたち



ビタミンB1を多く含む食品



玄米



大豆



豚もも肉



ハム

献立ではこの他に、きのこやほうれん草などからもビタミンB1が摂れますよ。



ビタミンB1が

不足

すると...

疲れやすくなる



食欲がなくなる



手足がしびれる

ビタミンB1で燃焼UP！効率の良いビタミンB1の取り方！

ビタミンB1は、炭水化物から摂った栄養を、エネルギーに変えるために欠かせない栄養素です。お米をよく食べる日本人は特に必要になります。

玉ねぎやネギやにらにはビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。代謝の良い体をつくり、元気に過ごすためには、セットで摂るのがおすすめです♪

一方で、アルコールを多量に摂取すると、ビタミンB1をたくさん使ってしまうため、ビタミンB1不足になってしまいます。

また、インスタント食品や菓子パンばかり食べていると、ビタミンB1が補給されないため、不足してしまいます。アルコールの飲み過ぎは控え、偏りなくいろいろな食品を摂るように心がけましょう。

