



“ビタミンB₁で疲労回復！”

連日の猛暑で疲れがたまって抜けない・・・という方も多いのではないのでしょうか？
そんな今の時期に、積極的に摂っていただきたい栄養素の1つがビタミンB₁です。

ビタミンB₁の働き

ビタミンB₁は食事で摂った糖質を体内でエネルギーに変換するのに欠かせない栄養素です。
ビタミンB₁が不足すると、糖質が上手くエネルギーに利用されないために、疲れやすい、だるい、食欲がない・・・などの症状が出てきます。



ビタミンB₁を多く含む食材

食品名	常用量	常用量ビタミンB ₁ (mg)
豚ヒレ肉	60g	0.79
うなぎかば焼き	80g (1/2尾)	0.60
豚もも肉	60g	0.54
玄米	150g (茶碗1杯)	0.24
まだい(養殖)	80g (1切れ)	0.26
枝豆ゆで	50g (さやつき100g)	0.12

日本食品標準成分表 2020年版 (八訂) より

【おすすめ食材】 豚肉

豚肉は牛肉や鶏肉に比べてビタミンB₁が豊富に含まれます。良質なたんぱく質源でもあり、比較的安価なので日常的に取り入れていただきたい食材のひとつです。
玉ねぎやニラ、ニンニクなど「アリシン」を含む食材と一緒に食べるとビタミンB₁の吸収がUPします



どのくらい必要？

【ビタミンB₁の摂取推奨量】

男性

50～74歳 1.3 mg/日

75歳以上 1.2mg/日

女性

50～74歳 1.1mg/日

75歳以上 0.9mg/日

夏場は汗によって失われるので特に不足に注意！

日本人の食事摂取基準 2020年版より

暑い日が続くとどうしても食欲が落ちてしまいますが、バランスの良い食生活を特に意識して元気に夏を乗り切りましょう！