

# 栄養科だより

第 22 報 2022 年 6 月発行

## ビタミンのお話

皆さんはビタミンを意識して摂っていますか？食材の価格高騰で今までの食生活から変化があった方は多いのではないのでしょうか。そこで今回から、意識して摂っておきたいビタミンとおすすめの献立を紹介していきたいと思います。今回は、ビタミン B1 についてです。



## ビタミン B1 とは…

ビタミン B1 とは、別名チアミンといわれる化合物で、ブドウ糖をエネルギーに変換する際に必要な栄養素です。そのため不足すると脳など糖質を主なエネルギー源とする箇所に影響し、さまざまな病気や症状を引き起こします。

## 不足した時に起こりやすい主な病気や症状

### 1. 脚気

全身の倦怠感、食欲不振、手足のしびれやむくみ、息切れ、動悸などを症状とします。末梢神経や中枢神経が障害されることで起こります。

### 2. ウェルニツケ・コルサコフ症候群

ビタミン B1 の不足により、脳幹部(脳の奥の方の部位)より微少な出血が起こり、眼振(細かい目の振るえ)や眼球運動障害(目の動きに制限がある)、意識障害、ふらつきといった症状が現れます。

## どんな人が不足しやすい？

- お酒をよく飲む人
  - 糖質が多い食品(麺類など)に偏っている人
- など食生活に乱れがある方が多いと言われています。



## どんな食材にビタミン B1 が含まれている？

主に肉類、魚介類、穀類、豆類などが代表的です。中でも豚肉には多く含まれており、普段から豚肉を多く食べている方は十分な量を摂っている可能性が高いです。



## 効率よくビタミン B1 を摂ろう！…ポイントは3つ

- 米・小麦粉は精製されていないもの(玄米や小麦胚芽)を選ぶ。
- 汁物などの出汁とともにいただく調理方法にする。
- にんにくやタマネギと一緒に食べる。



ビタミン B1 は穀類の胚芽部分に豊富なため、玄米や全粒粉がおすすめです。また水溶性のビタミンなので水に溶けやすい性質があります。そのため、煮たり、茹でたりすると栄養が流れ出てしまいます。可能な限り、煮汁ごと食べられるよう、調理方法を工夫しましょう。

にんにくなどに含まれるアリシンという成分は、ビタミン B1 の吸収率を高める働きがあるので一緒に食べることをおすすめします。

### ★おすすめレシピ★



豚肉ときのこのニンニククリームスープ

#### <作り方>

1. 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
2. しめじは石づきを除き、小房にわけておく。
3. にんにくは薄皮をとり、すりおろしておく。
4. 鍋に豚肉と水を入れ、豚肉に火を通す。その際に出たアクは取り除く。
5. 肉に火が入ったら、しめじを入れる。
6. しめじに火が通ったら、牛乳とコンソメを入れ吹きこぼれないよう注意し火にかける。
7. 味噌を溶かし入れる。
8. にんにくを鍋に入れ、3～5分程度弱火にかける。
9. 器に盛り付け、胡椒とパセリをかけて完成。

#### <ポイント>

- ビタミン B1 は水溶性のビタミンのため、スープ料理ですと食品の栄養を逃さず摂ることができます。
- アリシンはにんにくを切ったり、すりおろすことで作られます。にんにくの風味が強い場合は1個に減らしましょう。
- 牛乳と味噌を入れることで、味をまろやかにでき食べやすい1品となっています。

#### 材料(二人分)

- ・豚ロース薄切り 100g
- ・しめじ 60g
- ・にんにく 2片
- ・牛乳 400ml
- ・コンソメキューブ 1個
- ・味噌 大さじ2
- ・水 300ml
- ・胡椒 少々
- ・粉パセリ 少々

#### 栄養価(一人分)

- エネルギー : 268kcal
- たんぱく質 : 20.5g
- 脂質 : 12.6g
- 炭水化物 : 18.2g
- ビタミン B1 : 0.64mg
- ビタミン B1 推奨量  
18～49歳  
男性 : 1.4mg  
女性 : 1.1mg

栄養管理科 大石 光秀

参考文献・WEB: [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08517.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html)  
<https://medicalnote.jp/>

掲示期間: 令和4年8月15日