



夏バテ防止とビタミンB1

今年も暑い季節がやってきました。
今回は疲労回復に有効なビタミンB1についてです。



ビタミンB1とは？

ビタミンには油に溶けやすい脂溶性ビタミンと水に溶けやすい水溶性ビタミンがありますが、ビタミンB1は水溶性ビタミンです。化学的にはチアミンという名称の化合物で、糖質をエネルギーに変換する際に必要な栄養素です。

夏バテとの関係は？

上記で紹介したはたらきから、ビタミンB1が不足すると糖質がエネルギーに変換されなくなってしまいうため、体のエネルギーが不足して食欲不振や疲労感、だるさがあらわれます。冷たい麺だけで食事をすませたり、糖の多い清涼飲料水の摂取量が増えると、ビタミンB1の消費量も増えることとなります。

1日の必要量

ビタミンB1の1日の推奨量は、成人男性で1.2~1.4mg、成人女性で0.9~1.1mgとなっています。（日本人の食事摂取基準2020年版より）

ビタミンB1を多く含む食材は豚肉や玄米、豆類などです。

100g当たりのビタミンB1含有量

豚もも肉	0.96mg	枝豆	0.31mg
うなぎ	かば焼き 0.75mg	炒りごま	0.49mg

ビタミンB1は、過剰に摂取しても余分なものは排泄されるため許容上限量は設定されていません。通常の食事では過剰症の心配はありませんが、サプリメントなどを利用する際は注意が必要です。

ニンニクやネギ、玉ねぎ、ニラに含まれるアリシンはビタミンB1と結合してより糖の代謝を高めてくれるので一緒に使用すると効果的です。
素麺を食べる際には豚しゃぶを添えるなどすると、筋疲労回復の効果もある蛋白質も取れて良いでしょう。

ビタミンB1は世界ではじめて発見されたビタミンで、日本人の鈴木梅太郎が1910年に未知の栄養素として発表しました。
12月13日は梅太郎がビタミンB1を発表した日のため、「ビタミンの日」とされています。



地産地消の食材と栄養

「地産地消」とは「地場生産-地場地消」を略した言葉で、地域で作られた野菜を地域で消費することをいいます。地産地消の野菜は、食材が新鮮で栄養価が高く安心して使用することができるので、当院でも取り入れています。
前回に続き、使われている秋田産の食材の一部をご紹介します。

スイカ

湯沢
羽後
横手



・・・夏といえばスイカを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。果肉の90%が水分で占められますが、残りの10%に栄養素のカロテンやビタミンC、ミネラルとしてはカリウムが多く含まれます。
天ぷらとの食べ合わせがよくないといわれるのは、天ぷらから油を摂ることと、スイカから水分を摂ることが原因となっており、胃腸に負担をかけやすいから。食べ過ぎには注意しましょう。

メロン

八竜
若美



・・・メロンにはペクチンという水溶性食物繊維がふくまれています。水溶性食物繊維は便に水分を与えてやわらかくし、体外に排出しやすくします。
またメロンにはミネラルとしてカリウムが含まれますが、カリウムにはナトリウムの排出を促す作用があるため、塩分が原因のむくみの改善にも有効に働きます。

じゅんさい

三種



・・・独特の歯ざわりとのおどろしが涼味を呼ぶ山菜として親しまれています。特有の粘液は食物繊維の一種で、消化器官内に水に溶ける水溶性の食物繊維と、水分を吸収して膨張する不溶性の食物繊維とが、ほぼ半々の割合で含まれます。当院では七夕の行事食で使用しています。

七夕 7月の行事食

常食



- ・ちらし寿司
- ・銀鱈の西京漬け
- ・付)大根おろししそ
- ・冬瓜のかにあんかけ
- ・和菓子
- ・清し汁 じゅんさい

嚥下食



- ・ちらし粥
- ・銀鱈の西京漬け
- ・付)大根おろししそ
- ・冬瓜のかにあんかけ
- ・七夕ゼリー
- ・とろみ清し汁 じゅんさい

～編集後記～

今年の夏も暑くなりそうです。今回はビタミンのお話でしたが、バランスの良い食事をこころがけて乗り切りたいと思います。

藤田

