



栄養科だより

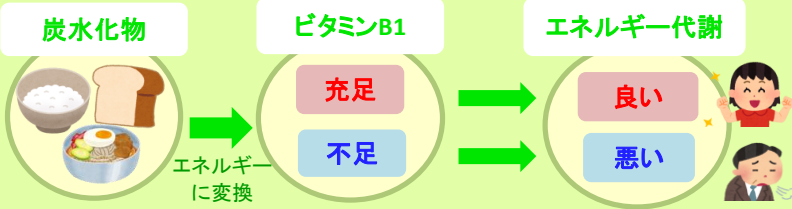
平成29年6月
光南病院 栄養科発行

疲労回復にビタミンB1



梅雨の時期は気温や湿度が大きく変化するため、体調を崩してしまいがちです。健康的に過ごすために、摂るべき栄養素をしっかりと補給しましょう。

多くのエネルギーは食事から摂取した炭水化物によりもたらされます。炭水化物をエネルギーに変える際に必要となるのがビタミンB₁です。ビタミンB₁が不足すると疲労の一因となるため、疲労時には補給することが大切です。



栄養相談を受けてみませんか？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらよいか、具体的にわかりやすくアドバイスをおこないます。栄養相談をご希望の患者様は、主治医にご相談ください。



医療法人 光風会 光南病院
〒329-0214
栃木県小山市乙女795
TEL 0285-45-7711

毎日摂ることが大切

ビタミンB₁は水溶性ビタミンのため、体に蓄積されません。毎日摂ることが大切です。

不足しがちな人

- お酒をよく飲む方
- 摂食障害
- 糖質の摂取量が多い方
- 糖尿病

ビタミンB₁を多く含む食品

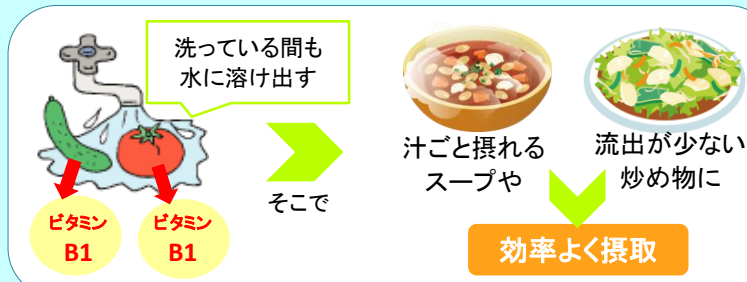


ビタミンB₁の摂取基準(mg/日)...日本人の食摂取基準2015年版より

年齢	10～11歳	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
推奨量 男	1.2	1.4	1.5	1.4	1.4	1.3	1.2
推奨量 女	1.1	1.3	1.2	1.1	1.1	1.0	0.9

効率よくビタミンB₁を摂る為に

ビタミンB₁は水溶性なので、調理時には煮汁やゆで汁に溶け出してしまいます。煮汁も一緒に摂れるスープや味噌汁にしたり、炒め物にすると良いでしょう。また、にんにくと一緒に調理するとビタミンB₁の疲労回復効果が長持ちします。



今月のレシピ

豚肉のさっぱりスタミナ炒め

【材料 (4人分)】

- 豚小間肉 400g
- 玉ねぎ 1個
- 油 適量
- めんつゆ 大さじ2
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 酢 大さじ1
- おろし生姜 少々
- おろしにんにく 少々



【作り方】

- ①玉ねぎを厚切りにする。
- ②熱したフライパンに油を入れ、豚肉と一緒に炒める。
- ③火が通ったらAを入れる。
- ④器に盛りつけて完成。

さっぱりとした味付けなので、食欲がないときにおすすめです。ニンニクに含まれる「アリシン」はビタミンB₁と結合し、活性持続型ビタミンB₁の「アリチアミン」となり、疲労を回復したり、末梢神経を正常に保つような働きをします。