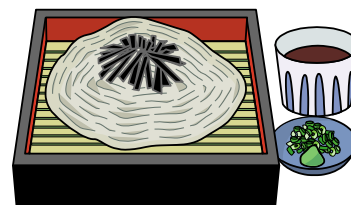


糖質とビタミン B1 の関係

梅雨の時期となり、蒸し暑い時期になりましたね。これからの季節は、ざるそばや素麺のような、あっさりとした料理が好まれるようになります。また、喉が渇くと冷たいジュースなどをとる機会も増えるでしょう。



「夏は特に疲れやすい」とか、「イライラして集中できない」というようなことは、ありませんか？ **むすびやパンだけの食事ですましてしまうことが多い**のであれば、もしかして、ビタミン B1 不足になっているかも…。



御飯・パン・麺などの糖質は、体を動かすためのエネルギーをつくりだします。このエネルギーをつくりだす過程で、ビタミン B1 が必要となります。つまり、ビタミン B1 はご飯パン・麺・砂糖などの糖質の代謝を助ける働きをするので、エネルギー産生にはなくてはならないビタミンなのです。

糖質をたくさんとってもビタミン B1 が不足すると、乳酸などの疲労物質が体内にたまり、疲れやすくなります。また、ビタミン B1 には神経の機能を円滑に機能する働きもあるので不足すると、イライラして集中できなくなります。

ビタミン B1 を多く含んでいる食品には、豚肉、鰻、玄米、大豆などがあげられます。**食事をする時のポイントは、糖質のご飯・パン・麺といっしょにおかずも食べる**ことです。例えば、麺類を食べる時には、具のしっかり入った物にし、パンの時にはサンドイッチにして食べるようにしてみてもどうでしょうか。そうすると、自然に豚肉や大豆などの食品もとれることになり、その他の栄養素もとることができます。

ビタミン B1 は、水溶性のビタミンですから、一度にたくさん食べても蓄えておくことができないので、毎日とる必要があるビタミンです。

それから、**アルコールをたくさん飲む人は、要注意！** アルコールを分解する過程でもビタミン B1 は使用されます。さらに、アルコールの分解がアルコール脱水素酵素だけでは追いつかなくなるほどの多量のアルコールを飲むと、別ルートで分解されるようになります。その時にさらにたくさんのビタミン B1 が必要となります。



夏はビールがおいしい季節になりますが、食べながら、飲むように…。

そしてアルコールの量も、多くてもビール 500ml ぐらいまでにすると料理も美味しく食べられるでしょう。

引き続き栄養科をよろしくお願いいたします。

執筆は、広島記念病院 管理栄養士 西本善子です。