

ビタミンB₁のおはなし

～健康的な食生活への第一歩～

私と健康

十月X日 直ビワン

季節は秋、食欲の秋。うっかり食べ過ぎたり、偏食気味になったり……。今回はそんな皆さんに知っておいてもらいたい大切な栄養素、ビタミンB₁について紹介します。(焼き饅頭)

ビタミンについて知ろう!!

ビタミンB₁の妖精ビワンだワン!!

まずビタミンって何?

ビタミンは、人間の体が正常な生理機能を保つために、少量ではありますが必要とされるものです。しかし人間の体内で生成できない、もしくは生成できても十分な量を生成できないなどの特徴があります。そのためいろいろなビタミンを食事によって摂取する必要があります。

どんなビタミンがあるの?

ビタミンには大きく分けて脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンの2つがあります。前者は体に蓄えられるため毎日摂取する必要はありませんが、一度に摂りすぎると過剰症につながります。後者は体内で使われないと尿とともに排泄されます。そのため毎日きちんと摂る必要があります。

ビタミンB₁とは?

ビタミンB₁は水溶性ビタミンに属するビタミンB群の中で、最も早く発見されたことからその名がつけられました。ビタミンB₁は炭水化物の代謝に必要で、ビタミンの中でも特に重要です。そのためビタミンB₁が欠乏すると疲れやすくなったり、イライラしたりしてしまいます。

Column

B₁を発見したのは日本人!?

かつて日本では脚気という病気が流行していました。1910年12月13日、鈴木梅太郎は脚気を治す成分オリザニン^①を米ぬかから発見しました。このオリザニンこそ現在ビタミンB₁と呼ばれている物質なのです。残念なことに、彼の研究論文の翻訳ミスのためにオリザニンが世界的な注目を浴びることはありませんでしたが、彼のこの功績をたたえて12月13日は「ビタミンの日」として定められています。



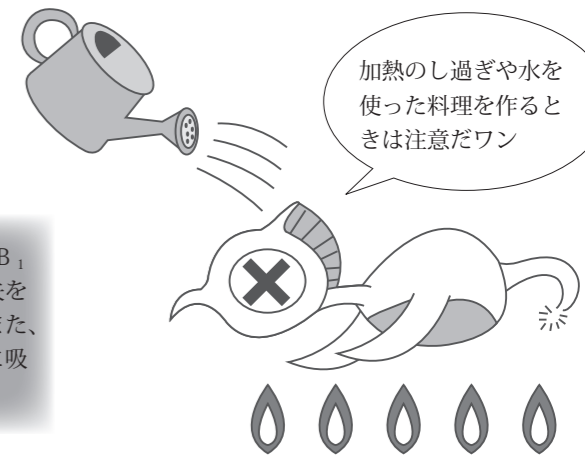
はみだし
すてーじ

来期から本気出す。
⇒本気は出そうとして出せるものじゃないです。

(理・3 ねおん)
(明日から本気出す;編)

ビタミンB₁摂取のコツ!!

ビタミンB₁を含む代表的な食品は豚肉、玄米、大豆があります。ビタミンB₁は水に溶けだしやすく、熱にも弱いため調理によって損失されやすいです。損失を防ぐには、長時間水にさらしたり加熱したりせずに、手早く調理しましょう。また、玉ねぎやねぎ、にんにくに含まれるアリシンにはビタミンB₁と結合して体内に吸収されやすくする作用があります。



豚のしょうが焼きの作り方!!

ここではビタミンB₁をたくさん含んでいる豚肉を使って簡単にできるしょうが焼きの作り方を紹介します!

材料 (1人前)

豚肉	3、4枚
しょうが	1片
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
料理酒	小さじ2
サラダ油	小さじ2



作り方

- ①しょうがをすりおろす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を並べて中火で焼く。ほぼ火が通ったら裏返し、余分な油をふき、砂糖、①で作ったおろししょうがを少しずつのせる。
- ③しょうゆと料理酒を合わせたものを回し入れて火を強め、たれを豚肉にからませ、器に盛りつける。

玄米ご飯のススメ!!

玄米にはビタミンB₁が豊富に含まれていて、その量は白米のおよそ**20倍**です。栄養面が気になる方は玄米を食べてみるのがオススメです。また玄米は白米の**3倍**もの食物繊維を含むので、肥満予防のほか、便の量を増やし、おなかの調子を整えてくれます。また生活習慣病予防に効果的なリノール酸やオレイン酸をバランスよく含んでいます。ただし消化が悪いので食べ過ぎには注意しましょう。



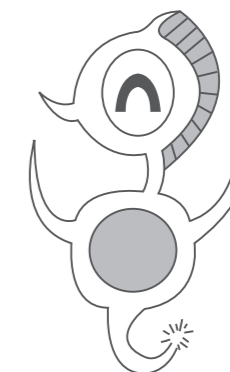
最後に……

食べ物を食べていても、それをエネルギーに変えてくれるビタミンB₁が不足してはいけません。偏った食事をしていては、気づかない間にあなたの体は疲れていってしまいます。毎日の食事で栄養について意識を向けること、それが毎日の健康につながるのです!

参考文献: 吉田企世子・松田早苗『あたらしい栄養学』

はみだし
すてーじ

卒業したい。
⇒何をですか? (すつとぼけ)



正しい知識を身につけて健康的な食生活を送るんだワン!!

(文・4 まーくん界の底辺)
(SとOは大事;編)