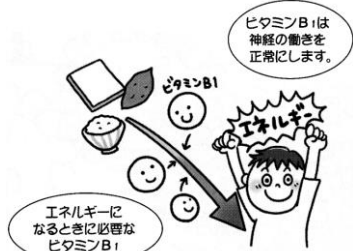


気温が高くなるにつれ、からだは疲れやすくなります。規則正しい生活を送りながらも、からだのだるい、眠いなどの症状は、ビタミン B1 不足が原因であることが多いようです。これは気温が高くなることによって、ビタミン B1 の消費量が増えるからです。ビタミン B1 を多く含む食品を十分に食べる工夫をしましょう。

疲れをとるビタミンB1



ビタミン B1 のはたらき



ごはんやパン、いもなどの食べ物からとった糖質が体内で分解され、エネルギーとして利用されるときに必要な栄養素です

気温差によるビタミン B1 の消費量



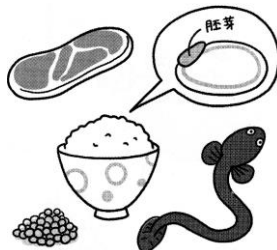
ビタミン B1 は気温によって消費量が異なり、35℃になると15℃のときに比べ、3倍にもなることが証明されています

ビタミン B1 が不足すると



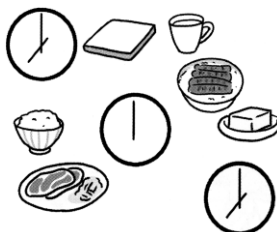
ビタミン B1 が不足すると疲れやすく、息切れ、手足がしびれるなどの症状が現れますさらに進むと「かっけ」という病気になります

ビタミン B1 を多く含む食品



米や麦の胚芽という部分、大豆、ぶた肉、うなぎ、スキムミルクなどに多く含まれています

ビタミン B1 は体内にためておくことができません



だから毎食ごと、毎日の食事で必要な量を平均してとることが大切です

インスタント食品や塩分の多い食べ物をとりすぎると、ビタミン B1 が不足してくるので注意しましょう



豚肉ときので夏の疲れを回復！

夏に汗をかくのは良い事なのですが、水に溶けやすいカリウムのような栄養素は汗と一緒に流れ出てしまいます。カリウムは筋肉のエネルギー代謝の補助や機能を調整するミネラルなので、不足すると筋肉の動きが悪くなり、疲れやすくなったり、疲れが取れないといった症状が出てしまいます。

きのこはカリウムを豊富に含みます。また、豚肉には疲労回復に効果的なビタミンB1と身体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。きのこ豚肉と一緒に食べると夏の疲労回復の効果倍増です！

子どもたちが苦手なきのこも、好きな豚肉のしょうが焼きに入れることで、抵抗なく食べられるでしょう。

