

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



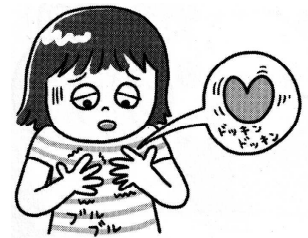
ごはんやパン、いもなどの食べ物からとった糖質が体内で分解され、エネルギーとして利用されるときに必要な栄養素です

### 気温差によるビタミンB1の消費量



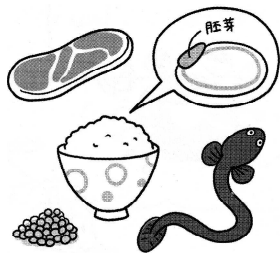
ビタミンB1は気温によって消費量が異なり、35℃になると15℃のときに比べ、3倍にもなることが証明されています

### ビタミンB1が不足すると



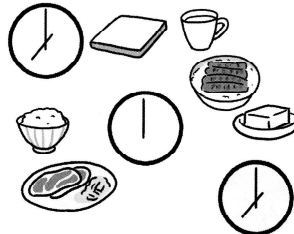
ビタミンB1が不足すると疲れやすく、息切れ、手足がしびれるなどの症状が現れます。さらに進むと「かつけ」という病気になります

### 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が不足するので注意しましょう



## 豚肉ときのこで夏の疲れを回復！

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。きのこも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。

