

もっとスポーツを推進する会

Just Try

栄養

『ビタミンB1(チアミン)』

【ビタミン B1 って何?】

ビタミン B1 とは、水溶性のビタミンでチアミンとも呼ばれています。精神状態を安定させている働きもある事から『神経ビタミン』などとも呼ばれています。

【ビタミン B1 の働きは?】

糖代謝を促進しエネルギーを産生します。産生されたエネルギーは、神経や筋肉などに供給されます。ビタミン B 群は、相互作用があるので他のビタミン群と摂取するとより効果的です。例えば、ビタミン B2・B6 と一緒に取るとエネルギー代謝を促進し、ビタミン B6・B12 と一緒に取ると腰痛や肩凝りに効果があると言われます。

【不足するとどうなるの?】

ビタミン B1 は、水溶性ビタミンなので体の中に長く留まる事ができません。ですから、常に摂取する事が必要になります。



ビタミン B1 が不足すると、
脚気
ウェルニッケ脳症
無気力
疲れやすい
筋肉痛
神経痛
関節痛
浮腫み
心臓肥大

などが起こるとされています。

脚気は、明治から昭和初期まで結核と共に二大国民病でした。江戸時代に脚気は「江戸わずらい」として流行しました。これは、玄米を食べていた人々が白米を食べるようになりビタミン B1 不足になったからだとされています。明治から昭和初期に脚気が流行していた時も「白米病」と呼ばれていました。

【ビタミン B1 を多く含む食材は?】

玄米、胚芽米、そば、豚肉、うなぎ、鮭、さんま、真

鯛、ブリ、たらこ、大豆、ピーナツ、ごま、酵母 など

【ビタミン B1 が不足しがちな人は?】

ビタミン B1 は、エネルギー代謝に必要不可欠であり、神経や筋肉を正常に機能させる重要な役割を果たしています。ですから、不足気味になりがちな方は積極的に摂取する必要があります。

タバコを多く吸う方
お酒を多く飲む方
砂糖や穀類をたっぷり取る方
睡眠不足の方
激しい運動をする方
肉体労働の方
ストレスの多い方

アルコールは、腸内でのビタミン B1 の吸収を妨げますので、ビタミン B1 を多く含むピーナツなどをつまみにすると良いでしょう。

部活やクラブで競技スポーツを行なう方は、通常の 10~15 倍ビタミンを摂取する必要があると言われています。

ビタミン B1 が不足してくると、イライラしたり怒りっぽくなったり無気力になったりと精神的影響を及ぼしますので、不足しがちな人は気を付けましょう。

【ビタミン B1 の摂取量】

年齢	男性		女性	
	推奨量 (mg / 日)	上限量 (mg / 日)	推奨量 (mg / 日)	上限量 (mg / 日)
1~2	0.5		0.5	
3~5	0.7		0.7	
6~7	0.9		0.8	
8~9	1.1		1	
10~11	1.2		1.2	
12~14	1.4		1.2	
15~17	1.5		1.2	
18~29	1.4		1.1	
30~49	1.4		1.1	
50~69	1.3		1	
70以上	1		0.8	
妊婦初期	付加量		0	
中期			0.1	
末期			0.3	
授乳婦			0.1	

【ビタミン B1 を摂取する際に気をつける事は?】

ビタミン B1 は、水溶性ビタミンなので体内に長く留まる事ができず、加熱に弱く水に流れやすいと言う厄介なものです。調理方法によっては、30%~50%が調理過程で失われてしまいます。調理する時は、煮汁も一緒に飲めるものが良いかもしれません。

ビタミン B1 は、アルカリ性のものに分解されやすいです。気を付けなければならないのは、ビタミン B1 分解酵素「アノイリナーゼ」という物質です。アノイリナーゼは、生の二枚貝やわらび、ゼンマイ、鯉、フナなど淡水魚に含まれています。淡水魚や海老、かに、貝類に

含まれるアノイリナーゼは熱により分解されます。しかし、わらびやゼンマイなどのシダ類は熱してもあく抜きしても分解酵素はなくなりませんので、注意が必要です。

ニンニクなどに含まれるアリシンは、ビタミン B1 と結合しアリチアミンとなり吸収効率を上げ体内に長く留まる事ができるようになります。

ビタミン B1 を積極的に摂取する時は、シダ類と一緒に食べる事は避け、ニンニクなどを使い効率よく摂取する事を心がけましょう。

北の専門医

<http://www.oishasan.co.jp/index.html>

フリー百科事典『ウィキペディア』

<http://ja.wikipedia.org/wiki/>

【ビタミン B1 レシピ】

豚のにんにくソースがけ

(材料 4 人分)

- 豚ばら肉 200g
- 酒 大さじ 1
- きゅうり 中 2 本 (200g)
- トマト 中 1 / 2 本 (100g)
- ニンニクソース
ニンニク 1 かけ、醤油大さじ 2、砂糖小さじ 2、酢
小さじ 1、辣油小さじ 1

(作り方)

豚バラ肉は 7~8cm 長さに切り、酒大さじ 1 を入れ、まぜます。

きゅうりは、皮むき器を使って、縦に長く、ごく薄く切り、水に放してパリッとさせ、ざるに上げて水けをきります。トマトは皮をむき八つ切りにします。深めのなべにたっぷりの熱湯を用意し、煮立っているところに『1』のバラ肉を 1 枚ずつはがして入れ、くっつかないように箸でかきまぜながらゆで、火が通ったらざるに上げて水けをきり、冷まします。

にんにくソースを作ります。にんにくはごくこまかいみじん切りにしてボールに入れ、しょうゆ大さじ 2、砂糖小さじ 2、酢小さじ 1、辣油小さじ 1 をよくまぜ合わせます。

『3』のバラ肉が冷めたら『2』のきゅうりやトマトとともに器に盛り、『4』のソースをかけます。

豚肉は、ビタミン B1 を牛肉より多く含んでいます。しかし、豚肉を多く食べると疲労物質であるピルビン酸が増えてしまいます。そこで、豚肉料理にはレモンをかけて食べると良いでしょう。ピルビン酸は、クエン酸によりエネルギーに変わります。レモンには、クエン酸が豊富に含まれていますので、ピルビン酸をエネルギーに変えてしまい、疲労物質を増やす事を防ぎます。

【参考資料】

日本ウェルネス協会

<http://www.wellness.or.jp/>

ビタミンの総合サイト『ビタミンってなあに?』

<http://www.kowa.co.jp/g/story/vitamin/>

おはようページ

<http://www.house-wf.co.jp/>

ダイニチヘルシーフーズ

<http://www.d-supple.jp/index.html>