

## ビタミンのお話し

夏が来れば思い出す・・・。

夏になるとアリナミンなどのビタミン剤に関連したコマーシャルが増える気がします。ビールの宣伝もそうですが、・・・。

夏バテに対して、平賀源内のキャッチコピーである「土用の丑の日、ウナギ」が有名ですが、ウナギは高いので東京オリンピックで注目された餃子はいかがでしょう。

体内のビタミン B1 が欠乏することによって、脚気心、ウェルニッケ脳症、末梢神経障害などが生じます。

ビタミン B1 は必要不可欠な補酵素ですが、食事などによる補給がないと 2~3 週間で枯渇してしまいます。

ビタミン B1 欠乏症は、アルコール依存症、心不全、妊婦、高齢者に多く発症しますが、糖質の高い食事やスポーツ飲料を多飲する若者、夏期の肉体労働者にも発症しやすいです。

ビタミン B1 欠乏症の初期症状（疲労、易刺激性、記憶力の低下、睡眠障害、前胸部痛、食欲不振、および腹部不快感）を放置してしまうと治療介入が遅れ、心機能低下（脚気心）や脳症（WE）を発症することになります。

### ビタミン B1 たっぷりの食事

ウナギ、アナゴ、餃子、・・・。

水に溶けやすいビタミンのため、茹でるより汁ごと食べられるスープや蒸したりレンジ料理のようなメニューがおすすめです



ナッツ



カリフラワー



ほうれんそう



玄米ごはん



豚肉（赤身）



にら餃子



カツオ



大豆



うなぎ



あなご

ニンニクやニラ、  
ねぎなどと  
一緒に食べることで  
ビタミン B1 の吸収  
が高まります