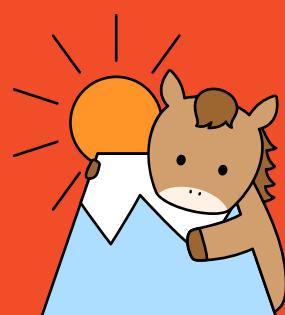


# 1月栄養科だより

新年あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお願ひ致します！

令和8年1月1日発行  
第389号



12月は疲労回復をテーマにビタミンB1についてのパンフレットを作成し  
皆様にお届けしました。是非参考にしてみてください！！



## 疲労回復にオススメ！『ビタミンB<sub>1</sub>』のお話し

### ビタミンB<sub>1</sub>とは？

食事から摂った糖質を体内でエネルギーに変える時に必要な栄養素です。その他にも神経機能を正常に保つ働きをしています。

日本人は米を主食とすることが多いため、糖質からのエネルギー摂取が多くなりビタミンB<sub>1</sub>をたくさん必要とします。

また、ビタミンB<sub>1</sub>は体内に長時間留めておくことが出来ないため、1食摂らないだけビタミンB<sub>1</sub>の供給が枯渇してしまいます。

本日の昼食で摂れるビタミンB<sub>1</sub>は… 0.37g!! ➤➤➤

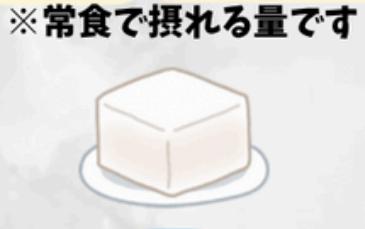
1日に必要な量の1/3  
を満たしています



豚肉（ロース）40g  
→0.27mg



ほうれん草40g  
→0.04mg



豆腐36g  
→0.05mg



のり1g  
→0.007mg

### ビタミンB<sub>1</sub>推奨量

※75歳以上

男性:1.0mg  
女性:0.8mg

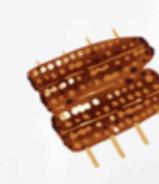
特にビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれている食品  
(100g当たり)



玄米ご飯  
→0.41mg



さけ  
→0.26mg



うなぎ  
→0.75mg



ブロッコリー  
→0.27mg

### 不足するとどうなる？

脳のエネルギー減はブドウ糖（糖質）です。  
ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、糖質の代謝が悪くなり脳にエネルギーが行き渡らなくなります。

- ・疲れやすくなる
- ・食欲低下
- ・集中力や記憶力低下
- ・イライラしやすくなる
- ・肩こり、腰痛、手足のしびれ
- ・脚気、ウエルニッケル脳症

### 多く摂っても体内に 留めておけない…！

水溶性ビタミンのため体内に蓄積されにくく、  
体内滞在時間は3時間程度といわれています。  
1回の食事で大量に摂ってもすぐに尿として  
排出されてしまうため、毎食食事で摂る  
ことがオススメ！

### 効率のよい摂り方は？

ねぎやニラ、にんにくに含まれる「アリシン」という成分がビタミンB<sub>1</sub>と結合すると血液中に長く留まります。そのためこれらの食品と合わせて摂るとビタミンB<sub>1</sub>を長く利用することが出来ます。またビタミンB<sub>1</sub>は水に溶けやすく、加熱に弱い性質のため、汁ごと飲めるスープや、焼いたり炒めたりする調理方法がオススメ！

## 『12月25日 クリスマスランチ』

12月25日に全病棟の患者様にクリスマスケーキビュッフェを実施しました！！

リハビリ職員や連携室職員など多職種の皆さんに協力していただきました！

サンタクロース姿で患者様にケーキをお届けしました。患者様も職員も笑顔いっぱいのクリスマスのひと時になりました★



今年も美味しいお食事を  
お届けします♪