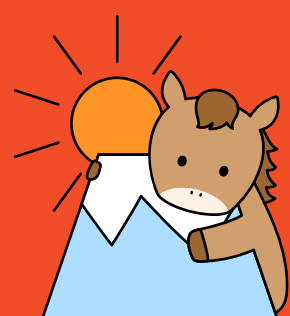


1月栄養科だより

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い致します！

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B₁』のお話し

ビタミンB₁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B₁をたくさん必要とします。また、ビタミンB₁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B₁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B₁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

※常食で摂れる量です



豆腐36g
⇒0.05mg



のり1g
⇒0.007mg

ビタミンB₁推奨量

※75歳以上

男性:1.0mg

女性:0.8mg

特にビタミンB₁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B₁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、ウェルニッケル脳症



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B₁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B₁を長く利用することが出来ます。またビタミンB₁は**水に溶けやすく、加熱に弱い**性質のため、汁ごと飲むスープや、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♪

