



# 栄養だより

2022年4月発行

江藤病院 栄養管理部

## ～エネルギーをつくる上で必要不可欠なビタミンB1～

ビタミンB1は、糖質からエネルギーがつくり出される際に用いられる水溶性のビタミンです。ご飯やパンなど、糖質が多いものを食べたときにビタミンB1が不足していると、エネルギーをつくり出すことができず、食欲が低下したり、疲れやすくなったりします。

糖質と一緒にビタミンB1を摂ることは、元気に活動し、健康の維持・増進につながります。

### ビタミンB1のはたらき

- 糖質からエネルギーをつくり出すのを助ける
- 皮膚や粘膜の健康維持を助ける



### ビタミンB1を多く含む食べ物

- 豚肉
- ナッツ
- 全粒穀物
- ほうれん草
- 大豆
- カリフラワー



### 実は不足しやすい栄養素！

ビタミンB1は、水に溶ける水溶性ビタミンです。

「洗う」「加熱する」などの調理過程で消失しやすい特徴があるため、調理方法を工夫する必要があります。

スープで食べると茹でて溶け出た栄養も一緒に摂取することができます！



## バランスのよい食事で元気に過ごそう！

### 4月のコラム【野菜】

\*\*\*\*\*

野菜の1日の目標量は350gです。徳島県の現状は男性317g、女性が315gとなっています。両手で器をつくり、その器の山盛り3杯分くらいの量が350gです。少し多いようにも思えますが、火を通すことでかさが減り食べやすくなりますよ。野菜をたくさん食べて元気な体をつくりましょう！



### 管理栄養士による



### 食事相談を実施しています！

#### ★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。（お弁当付きもできます。）

#### ★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

4月号は、四国大学 管理栄養士養成課程の学生が作成いたしました。