

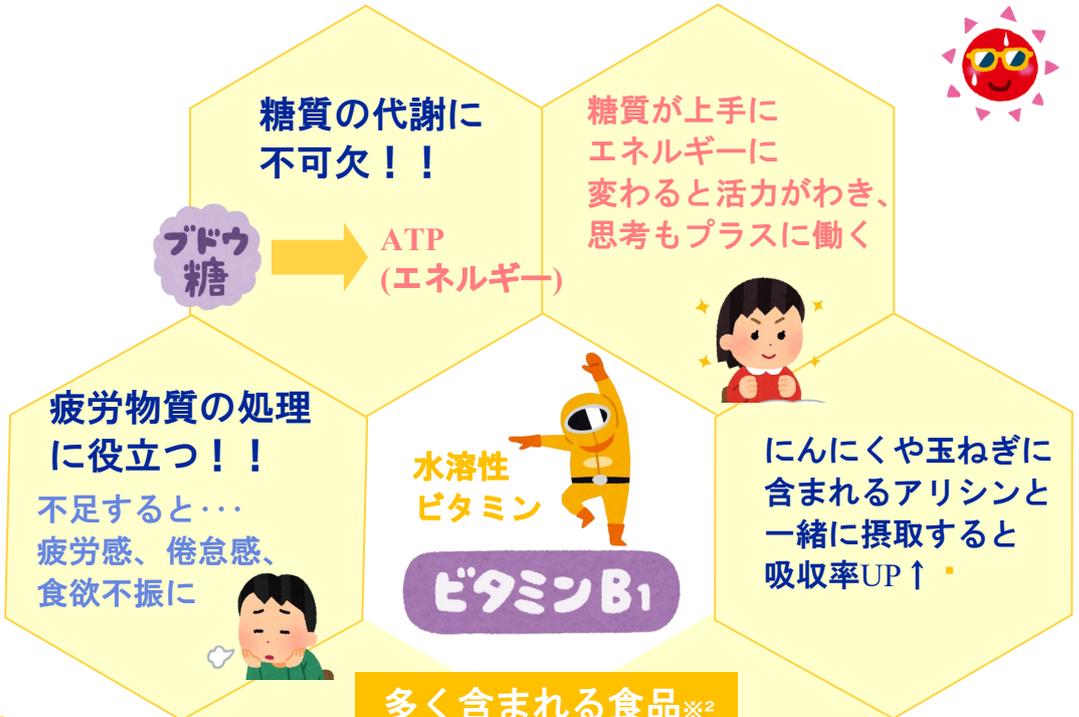


えいようだより 7月号

第108号
発行 令和3年
県立総合病院
栄養管理室

特集 ビタミンB₁ 足りていますか？ ～夏に感じるだるさや疲労感 はビタミンB₁不足かも?!～

摂取したごはんなどの糖質は、酵素の働きで分解されエネルギーに変わります。
ビタミンB₁はこの酵素が働くときに必要な補酵素で、糖質の代謝に不可欠です。また糖質の代謝の過程で乳酸などの疲労物質の処理にも役立ってくれます。暑さで食欲が低下し、冷たい麺類やおにぎりのみで済ませてしまうとよけいに食欲が低下してしまったり、疲れやすくなります。積極的に摂取して夏バテを予防しましょう！



多く含まれる食品※2

玄米(めし) 100g
0.16mg
(白飯 100g
0.02mg)



うなぎかば焼き
1串100g
0.75mg



ゆで枝豆 50g
0.12mg



豚もも赤身
100g
0.96mg



1日の摂取推奨量※1

男性 1.4mg/日
女性 1.1mg/日

★食事は主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく摂取しましょう

※1 厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2020年版

※2 文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

土用の丑の日 令和3年は7月28日 ひつまぶし

〈材料〉(1人分)

| | |
|--------|------|
| うなぎ刻み | 50g |
| 錦糸卵 | 15g |
| 刻みのり | 1g |
| ご飯 | 200g |
| ウナギのたれ | 12g |
| 山椒粉 | 少々 |



当院の土用の丑の日の献立をご紹介します♪

- ・ひつまぶし
- ・中華風炒め
- ・キャベツとじゃこのあえ物
- ・オレンジ

ビタミンB₁
0.42mg

※写真は昨年のものです。

エネルギー499kcal たんぱく質19.2g 脂質12.6g 炭水化物80.3g 塩分1.5g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください。