

ビタミン Vitamin B1

なんだか体が重いな・・・

疲れがたまっていると感じる時、食生活が偏り、ビタミンB1が不足しているかもしれません。

ビタミンB1は糖代謝に関わる大事なビタミンで、疲労回復や蓄積防止に効果があります。

忙しいとおにぎりだけ、麺だけなど主食が中心の食生活になりがち。

ビタミンB1を多く含む食品を意識して食べ、いつも元気に笑顔で過ごしましょう！

こんなあなたにおすすめ

- ・最近身体がだるい、重いと感じている人
- ・仕事や趣味を思い切り楽しみたい人
- ・疲労とは縁がない生活を送りたい人

1日1.1～1.5mgが成人の推奨量です。

ビタミンB1を多く含む食材とお勧めの食べ方

- ・豚肉やウナギ、豆類、玄米や胚芽米など。
- ・水溶性のビタミンのため、熱などに弱く、調理により減ってしまいがちです。
- ・にんにくやニラ、ネギに含まれる「アリシン」と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収が高まります。

大和市食生活改善推進協議会の「健康づくり普及レシピ」からご紹介します。

主菜

豚ヒレ肉のトマト煮

【1人分】130kcal、たんぱく質15.3g、脂質4.4g、食塩相当量1.3g、ビタミンB1 0.85mg

～「豚ヒレ肉」は、豚肉の中でもビタミンB1がとっても多く含まれる優秀なお肉！～



【材料(4人分)】

豚ヒレ肉	240g	たまねぎ	80g (中1/2個)
水	1カップ	にんにく	8g (1かけ)
こしょう	少々	トマト	240g (大1個)
		マッシュルーム	40g (4個)
		アスパラガス	80g (5本)
		サラダ油	大さじ1
A 固形コンソメ	1/2個		
塩	小さじ1/3		
白ワイン	大さじ1・1/3		

【作り方】

- ①豚ヒレ肉は斜め1cmに切って、塩コショウをふり、下味をつける。
- ②たまねぎは粗みじんに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③トマトはざく切りにし、マッシュルームは薄切りにする。
- ④アスパラガスは色よく茹で、斜め2～3cmに切る。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱して豚肉を入れ、両面を焼いて取り出し、②を入れて炒める。
たまねぎがしんなりしたらAを加え、煮立ったら③と豚肉を入れて5～6分煮込む。
- ⑥⑤に④を入れ、塩・こしょうで味をととのえる。

副菜

納豆サラダ

【1人分】99kcal、たんぱく質6.3g、脂質4.5g、食塩相当量0.5g、ビタミンB1 0.09mg

～ねばねば納豆が野菜に絡むドレッシングに変身！～

カルシウムも
たっぷり摂れる！



【材料(4人分)】

トマト	100g (中1個)
きゅうり	80g (1本)
コーン	80g
プロセスチーズ	32g
レタス	80g
ひきわり納豆	2パック

【作り方】

- ①トマト・きゅうり・チーズは小さい角切りにする。
- ②納豆は添付のたれ、練がらしを混ぜる。
- ③①②コーンをざっくり混ぜる。
- ④小鉢にレタスをちぎって敷き、上に③を乗せる。

汁物

豆腐とベーコンのスープ

【1人分】60kcal、たんぱく質3.9g、脂質3.9g、食塩相当量0.4g、ビタミンB1 0.08mg

～簡単・シンプルなスープ！刻んだザーサイがアクセント～

【材料(4人分)】

木綿豆腐	160g (1/2丁)
ベーコン	20g (1枚)
にんじん	40g (1/4本)
ぶなしめじ	80g (1パック)
鶏がらスープの素	小さじ1
水	600cc
ザーサイ	20g
こしょう	少々

【作り方】

- ①豆腐は1cm角に、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ②人参は2mmのいちよう切り、しめじはいしづきを取り、ほぐしておく。
- ③水にスープの素と②を入れ、煮立ったら①を加えさらに煮て、最後に粗く刻んだザーサイ、こしょうで仕上げる。



令和3年2月大和市役所健康づくり推進課作成

「あなたの健康的なライフスタイルを応援します」

このレシピについてのお問い合わせは・・・

大和市役所健康づくり推進課 地域栄養ケア推進係 ☎ 046-260-5804