

# 食育だより

今月は夏場に不足しがちな「ビタミンB群」についてご紹介します！

## ビタミンB群

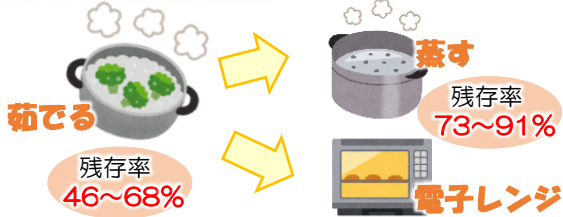
ビタミンB1・B2・B6・B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの8種。「代謝ビタミン」とも呼ばれ、**エネルギーをつくるのに欠かせない栄養素**です。

ビタミンB群は**エネルギーをつくるのに必要な栄養素**です。特に夏場は暑さによって食欲が落ちたり、強い陽射しによって体力が消耗されることでエネルギー不足になりやすいので、普段よりも積極的にビタミンB群を摂る必要があります。また、ビタミンB群は複数の種類を一緒に摂ることで効果が高まるのでバランスよく摂るようにしましょう。

### 効率よく摂るには??

ビタミンB群は水溶性ビタミンなので、茹でたり水にさらすことで失われてしまいます。特に茹でて調理をすると多くの量がゆで汁に溶け出してしまうので、なるべく少ない水で茹でるか、**電子レンジで加熱**をしたり、**蒸して**調理するのが良いです。また、溶け出した成分ごと食べられるよう**汁物**にして摂るのもオススメ。きのこ類はビタミンB群を豊富に含んでいるので、干し椎茸で出汁をとるのもオススメです。

### おすすめの調理方法



### ビタミンB1



豚肉、ピーナッツ、ウナギ、枝豆  
フロッコリーなど

**<主な働き>**  
炭水化物がエネルギーに変わるのを助ける。

### ビタミンB2



チーズ、卵、きのこ類、ウナギ、さば  
納豆など

**<主な働き>**  
三大栄養素がエネルギーに変わるのを助ける。

### ビタミンB6



まぐろ、にんにく、ごま、バナナ  
レバーなど

**<主な働き>**  
蛋白質がエネルギーに変わるのを助ける。

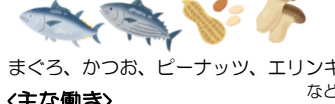
### ビタミンB12



しじみ、あさり、のり、さけ、さんま  
など

**<主な働き>**  
・赤血球をつくる。  
・神経のはたらきを正常に保つ。

### ナイアシン



まぐろ、かつお、ピーナッツ、エリンギ  
など

**<主な働き>**  
糖質や脂質がエネルギーに変わるのを助ける。

### パントテン酸



たらこ、卵、鶏肉、さつまいも、トマト、  
大豆

**<主な働き>**  
三大栄養素がエネルギーに変わるのを助ける。

### 葉酸



枝豆、アスパラ、フロッコリー、わかめ  
ひじきなど

**<主な働き>**  
・細胞がつくられるのを助ける。  
・赤血球がつくられるのを助ける。

### ビオチン



レバー、卵、アーモンド、きのこ類  
納豆など

**<主な働き>**  
糖質や脂質がエネルギーに変わるのを助ける。

## 夏を元気に過ごすには...

### ①1日3食しっかり食べる。

食事が減るとエネルギー量も少なくなり、体がだるくなるなどの不調が出てきます。食欲がない場合は酸味や香辛料を効かせるなど味付の工夫をしましょう。

### ②ビタミンB群、Cを多く摂る。

ビタミンB群はエネルギーをつくるのを助け、**疲労回復**に役立ちます。また、ビタミンCはストレスを和らげ、**免疫力を高める**効果があるので積極的に摂るようにしましょう。

### ③冷たいものを摂り過ぎない。

冷たい食べ物や飲み物ばかり摂ると胃腸に負担がかかり、食欲が落ちてしまうので摂りすぎないように注意しましょう。

### 水分補給をこまめにしましょう！

のどが渇いている時はすでに体内の水分が不足している状態。人は体温が上がると汗をかいて熱を逃がし、体温を調節します。水分が不足すると体温を調節しずらくなってしまいますので、水分はのどが渇く前に少しずつこまめに摂るようにしましょう。

### どれくらい摂れば良い??

体内の水分量を維持するには**1日約1.2~2.0**の量を摂る必要があります。コップ1杯で大体150ml~200mlなので、10杯程度の量をこまめに飲むようにしましょう。

### ★今月のおすすめレシピ★

#### <豚しゃぶとナスのおろし和え>



<材料>1人分			
・豚肉(薄切り)	20g	・ごま油	0.5g
・なす(縦16等分)	40g	・油	3g
・いんげん(3cmカット)	5g	★みりん	2g
・大根おろし	20g	★酢	2g
・にんにく(みじん切り)	0.5g	★醤油	2g
・いりごま(白)	1g		

#### 作り方

1. 豚肉を熱湯で茹でて冷ましておき、いんげんは塩茹でにする。
2. フライパンに油をひき、なすを揚げ焼きにする。
3. フライパンにごま油をひき、にんにくを炒める。香りが立ったら大根おろしと★を加えて混ぜ合わせる。
4. 3に1と2を混ぜ合わせ、いりごまをかけたら完成。



水分をとる際はコーヒーや緑茶だと利尿作用がある為、**麦茶や水**などが良いです。スポーツの時は**スポーツドリンク**など塩分が含まれている飲み物を飲むようにしましょう！