

マイタウン 2013年9月号に掲載

内科



福本 学

ビタミンB₁不足

品には豚肉・ウナギ・玄米などがあります。100gあたりの含有量は、牛ヒレ肉0.09mgに対し豚ヒレ肉には0.98mg、精白米の0.02mgに比べ玄米には0.16mgと豊富に含まれています。夏バテで食欲がない時も、バランスのよい食事を取り、冷たい物の取り過ぎで、消化管の力が落ちないように心がけましょう。

暑い時期に食欲が低下して、そうめんなどのさっぱりした食事が多くになると、糖質中心のバランスの悪い食事になりがちです。糖質が体内でエネルギーに利用される時に、ビタミンB₁が使われますが、食事からの補給が不足すると、倦怠感・動悸・手足のむくみやしびれ感・筋力低下などの症状が現れます。糖質の多い清涼飲料の取り過ぎも、ビタミンB₁不足を悪化させる要因です。ビタミンB₁の1日の必要量は男性1.3mg、女性1.0mg程度で、多く含まれる食

内科

新百合山手福本内科
☎ 044-955-8877

麻生区万福寺 6-7-2
メディカルモリノビル 2F
<http://www.fukumotonaika.jp>

