



栄養だより

○ビタミンについて学ぶ（水溶性ビタミン編その1：ビタミンB₁、B₂）

6月、7月の栄養だよりでは、脂溶性ビタミンについて学ぶことができました。今月から水溶性ビタミンのお話です。水溶性ビタミンはその名のとおりに水に溶けやすいため、脂溶性ビタミンに比べて調理による損失が大きい、体外へ排出されやすいなどの面があります。1日3回の食事でこまめに摂取したい栄養素です。

○ビタミンB₁

糖からエネルギーをつくる過程を助けるはたらきがあります。欠乏症では脚気が有名ですが、アルコール依存を伴う場合にウェルニッケ脳症を引き起こすこともあります。アルカリ性でこわれやすいとされています。

☆推奨量（15～17歳女性）
：1.5mg/日



【ビタミンB₁を多く含む食べ物】
豚肉、大豆、米ぬか、胚芽、酵母

○ビタミンB₂

糖や脂肪からエネルギーをつくる過程を助けるはたらきがあります。ビタミンB₂は、調理ではこわれにくいとされています。

光に弱いので、保存方法に注意が必要です。光に当たると、ほかの栄養素を分解してしまうはたらき（光増感作用）があります。

☆推奨量（15～17歳女性）
：1.7mg/日



【ビタミンB₂を多く含む食べ物】
レバー、卵黄、うなぎ、牛乳、ヨーグルト

○今月の行事食

21日（水）お月見献立
22日（木）誕生日ケーキ

○今月の旬の食材

（野菜・芋類）

いんげん オクラ かぼちゃ さつまいも 里芋 しいたけ
しめじ ズッキーニ チンゲン菜 なす ゴーヤ まいたけ
（果物）

栗 梨 ぶどう マスカット
（海鮮）

いわし かつお 鮭 さんま しらす するめいか 昆布
（その他）

ごま

