



# 栄養だより



平成 29 年 5 月 No. 263

由良病院 栄養科

初夏の風が清々しい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「ビタミンB1（チアミン）」です。



ビタミンB1は糖質からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをします。また、糖質を栄養源として使っている脳神経系の正常な働きにも関係しています。



## ビタミンB1の働き

ビタミンB1は、人間がエネルギーを作っていく過程の様々な所で補酵素として活躍しており、特に糖質を代謝していく上で非常に重要な役割を果たしています。また、人間にとって重要な臓器の一つである脳は糖をエネルギー源としています。脳が糖をエネルギーに変えて機能していくためにも、ビタミンB1が必要です。脳が十分にエネルギーを得て活動する事によって神経機能も維持されます。



## ビタミンB1が不足すると・・・

糖質がうまくエネルギーにならないため、食欲がなくなる、疲れやすい、だるいといった夏バテのような症状や、脳の働きに影響がでてきて集中力が低下するなどの症状があらわれます。ビタミンB1は疲労物質である乳酸の代謝にも関わっているため、不足すると疲労感の原因にもなります。また、エネルギー代謝が滞り、糖が十分にエネルギーへと変換されないと脂肪へと変わってしまうため、肥満の原因になることもあります。

