

37

豚肉にはビタミンB₁が多いというのは本当ですか？

A

豚肉には他の食品に比べ、群を抜いてビタミンB₁が多く含まれています。

■ ビタミンB₁は糖質の代謝に関係するため、甘いものが好きな人、お酒をよく飲む人は普通よりも多くとる必要があります。また、筋肉を動かすにはグリコーゲンというブドウ糖から作られたエネルギーを使います。

グリコーゲンは筋肉と肝臓に蓄えられていて必要な時に燃焼して筋肉を動かします。このグリコーゲンの燃焼に、ビタミンB₁が触媒の役目を果たします。

■ ビタミンB₁が不足していると、グリコーゲンはうまく燃焼せずに、疲労物質の乳酸が大量に作られ、筋肉は疲労します。さらに、脳などの神経細胞は、ブドウ糖のみをエネルギー源にしています。ここでもビタミンB₁が多く必要になります。

つまり、エネルギー源であるブドウ糖を補給する場合は、同時にビタミンB₁の補給も必要だということです。

1日に必要なビタミンB₁を摂るには、豚肉なら120g食べればいいのです。

■ ビタミンB₁は水溶性ビタミンなので、余ったものは排泄されてしまい、過剰症が起こる心配もありません。疲労感を覚えたときには、お酒やご飯のおかずには緑黄色野菜を添えた豚肉料理はいかがですか。

トマトの味がしみこんでコクのある味に

豚肉のトマト煮

