

# 緑の園ワンポイント栄養

## ビタミンの日とは？

寒くなってきましたが、皆さんお変わりありませんか？

今回は、ビタミンのお話です。ところで皆さんは「ビタミンの日」を知っていますか？

1910年12月13日、鈴木梅太郎博士が「ビタミンB1(オリザニン)」を発見し、学会発表しました。ビタミンの知識を世に広めるべく、ビタミンの日制定委員会がこの日を「ビタミンの日」と制定したとされています。

そこで今回は、鈴木博士が発見したとされる「ビタミンB1」についてお話しします。

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあります。糖質はエネルギー源ですが、ビタミンB1が不足すると、エネルギーを作り出す効果が低くなってしまいます。それにより、身体がだるくなったり、すぐ疲れるといった身体の不調が出てきます。そうならないためにも、ビタミンB1が不足しないようにしなければなりません。

豚肉や豆類、玄米(米の糠部分に多く含まれているため)などにビタミンB1は多く含まれています。不足しないよう、積極的に摂取しましょう。