

## NUTRIENTS



### 〔ビタミン B1 が多く含まれる食材〕

穀類の胚(米糠など)・豚肉・レバー・豆腐があります。

1910年頃(明治時代)、多くの日本人が脚気で苦しんでいました。鈴木梅太郎は脚気の研究を行い、糠や玄米に含まれる成分が脚気に有効なことをみつけ、糠の有効成分「オリザニン(現在のビタミンB1)」を発見しました。しかしこのオリザニンは吸収が悪いことに加えて生体内で効果が短いという欠点がありました。その後ニンニクの成分であるチアミンとの結合により吸収が良く、生体内で長く効果が持続する「アリナミン」が開発されました。これらの一連の研究により、日本やアジアの数百万人もの脚気患者が救われたのは画期的なことでした。

ビタミンB1は水溶性ビタミンです。糖質を分解し、エネルギーに変える働きを助けています。ビタミンB1が不足すると食欲がなくなり、疲れ、だるさなど夏バテのような症状になったり、イライラして精神が不安定になり、集中力も低下します。ビタミンB1をとることで疲労回復を早め、元気を取り戻してくれます。