

●夏バテを予防するためにはビタミンB₁が重要です

体内で糖質をエネルギーに変えるには、ビタミンB₁が必要になりますが、糖質の多い食事に偏ると、ビタミンB₁の消費が多くなり不足してしまいます。結果として、疲れや集中力の低下につながります。



ビタミンB₁が多い食材は...？

豚肉、レバー、豆類など

また、白米よりも玄米や麦ごはんにも多いです

アリシン(にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎなど)を含む食品と一緒に食べると、ビタミンB₁の吸収がUPします

●ごはん1杯と同じカロリーの麺はどれくらいの量！？

ごはん1杯150g
≒240kcal



うどん1人前
(茹240g)



スパゲティー0.6人前
(茹150g)



そば0.6人前
(茹180g)



そうめん0.6人前
(乾1.4束70g)

