

疲れたときこそ「ビタミン」を意識しよう



今年の夏も各地で記録的な暑さとなり、疲れがでている人も多いと思います。
今月は、疲れがでやすいこの時期に知ってほしい栄養素「**ビタミン**」について取り上げます。

栄養素というと「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？
炭水化物やたんぱく質、脂質は「エネルギー産生栄養素」といわれ、からだのエネルギーとなる栄養素ですが、エネルギーとなるためには「**ビタミン**」が必要です。まずはビタミンの種類から紹介します。

脂溶性ビタミン（油脂と相性が良い。過剰摂取に注意）

ビタミンA ビタミンD ビタミンE ビタミンK

水溶性ビタミン（水に溶けやすい。不足に注意）

ビタミンB群（B1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン）
ビタミンC

暑さの疲れがでやすい今こそ意識してとりたい「ビタミンB群」



ビタミンの中でも、「**ビタミンB群**」は、糖質や脂質の代謝に欠かせない栄養素です。

暑さでいつもより食欲がなくなっている方、運動をしている方は、**ビタミンの摂取を意識すると効率よくエネルギーをつくることができるのでオススメです。**

ビタミンB1

糖質の代謝に働く栄養素です。不足すると糖質がエネルギーに変換されにくくなります。

糖質をエネルギーとして利用するためにも、**ビタミンB1**を補給しましょう。

【**ビタミンB1**を含む食材…豚肉、玄米、大豆製品、卵など】



ビタミンB2

脂質の代謝に欠かせない栄養素です。

ビタミンB2が不足すると、脂質の代謝が進まずエネルギーとして利用できなくなるため、**ビタミンB2**は「**脂質代謝のビタミン**」といわれています。

【**ビタミンB2**を多く含む食材…玄米、乳製品、赤身の魚、肉類など】

