

スポーツ栄養学科通信Vol.128

知って得する！ビタミン類！【ビタミンB₁編】



担当：スポーツ栄養学科 新助手 生出達也

～参考文献～

1) 健康長寿ネット

URL : <https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/vitamin-b1.html>

2) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

URL : https://fooddb.mext.go.jp/details/details.pl?ITEM_NO=6_06212_7

3) 学研

URL : <https://kids.gakken.co.jp/jiten/dictionary04100015/>

学科概要についてはこちらから [「学科概要」](#)

バックナンバーはこちらから [「バックナンバー」](#)

スポーツ栄養学科では、運動・スポーツと栄養について学ぶことができる学科です。
スポーツを行う上で、体調管理にはビタミンが必要不可欠です。
今回はビタミンB₁について解説していきます！

ビタミンB₁ってどんなビタミン？

ビタミンB₁は、水溶性ビタミンであり体液に溶け込む性質があります。体内の様々な代謝に必要な酵素の働きを補っており、ブドウ糖をエネルギーに変換する際に必要な栄養素といわれています。ビタミンB₁を一番多く含んでいるのは、豚ヒレ肉（赤）といわれており、100gあたり**1.32mg**含まれています¹⁾。 ※体液とは血液やリンパ液等を指します³⁾。

こんなに摂取しないとイケないんだ！！

【表1 ビタミンB₁の推定平均必要量と推奨量（ビタミンB₁量）】²⁾

| 年齢区分 | 男性 | | 女性 | |
|-----------|----------------|------------|----------------|------------|
| | 推定平均必要量 (mg/日) | 推奨量 (mg/日) | 推定平均必要量 (mg/日) | 推奨量 (mg/日) |
| 12～14 (歳) | 1.2 | 1.4 | 1.1 | 1.3 |
| 15～17 (歳) | 1.3 | 1.5 | 1.0 | 1.2 |
| 18～29 (歳) | 1.2 | 1.4 | 0.9 | 1.1 |
| 30～49 (歳) | 1.2 | 1.4 | 0.9 | 1.1 |
| 50～64 (歳) | 1.1 | 1.3 | 0.9 | 1.1 |
| 65～74 (歳) | 1.1 | 1.3 | 0.9 | 1.1 |

※推定平均必要量とは、半数の人が必要量を満たす量のこと。

※推奨量とは、ほとんどの人が必要量を満たす量のこと。

～ビタミンB₁の不足による身体への影響～

ビタミンB₁ 不足の場合



食欲不振、疲労
だるさ等発生！

ビタミンB₁ 充足の場合



エネルギー産生
を行う！！

ビタミンB₁はブドウ糖からエネルギーを産生するはたらきがあり、不足することで、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れると言われています。また、重症な場合は脚気やウェルニッケ・コルサコフ症候群により死に至るとも言われています¹⁾。

スポーツ栄養研究会の
Instagramも公開中！！
こちらから



スポーツ栄養研究会の
「Instagram」
ではサポート活動の紹介や、
普段の活動の様子を投稿
しています！
是非ご覧ください！！

