

紫陽花のつぼみがほころびはじめ、雨粒を待つ姿が、なんとも美しく感じられるこの頃です。寒暖差のある日が続いていますが、水分補給をしっかりとって熱中症対策をしつつ体調を崩さないように気を付けましょう！

今回は『ビタミンB群』についてご紹介します♪



6月のトピック ビタミンB群

ビタミンB群とは水溶性ビタミンに分類される以下の8種類のビタミンです！それぞれの効果・効能と多く含まれる食材をご紹介します♪

ビタミン	効果・効能	食材
ビタミンB1	<ul style="list-style-type: none"> 糖質の代謝を助ける 疲労回復効果 	玄米、豚ヒレ肉、うなぎ 
ビタミンB2	<ul style="list-style-type: none"> 脂質の代謝を助ける 皮膚や爪、髪の毛を健康に保つ 	納豆、玉露、アーモンド レバー、うなぎ 
ナイアシン (ビタミンB3)	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚の健康を保つ 神経機能を維持する 	鶏むね肉、たらこ、豚ヒレ肉、 玄米、落花生、とうもろこし 
ビタミンB6	<ul style="list-style-type: none"> たんぱく質の代謝を助ける 肌や髪の毛を健康に保つ 	豚ヒレ肉、生まぐろ、生かつお バナナ、じゃがいも 
ビタミンB12	<ul style="list-style-type: none"> 赤血球の形成をサポートする 神経機能を維持する 	あさり、しじみ、レバー、さんま、 焼きのり 
パントテン酸	<ul style="list-style-type: none"> 糖質や脂質の代謝を助ける ストレスを緩和する 	レバー、鶏むね肉、たらこ 納豆、玄米、アボカド 
葉酸	<ul style="list-style-type: none"> たんぱく質の合成を助ける 赤血球の形成をサポートする 	レバー、卵、玉露、なばな、とうもろこし 
ビオチン	<ul style="list-style-type: none"> 糖質、脂質、たんぱく質の代謝を助ける 皮膚や髪の毛を健康に保つ 	レバー、卵、さんま、あさり 落花生、アーモンド、ブロッコリー 



ビタミンB群は、体内に蓄積されないため、こまめに摂ることが大切です！

ビタミンBたっぷり♡あさりごはん



材料(作りやすい分量)

- ・米 . . . 2合(150g)
- ・冷凍あさり 80g
- ・ほうれん草 2束
- ・えのき . . . 1/2株(50g)
- ・人参 1/6本
- ・とうもろこし 1/2本
- ・塩 小さじ1

作り方

- ① 米は研いでおき、水気を切って炊飯器にセットしておく。
- ② ほうれん草とえのきは1.5-2cm幅に切り、人参は細切りにしておく。
とうもろこしは芯の部分から実を切り落としておく。
(芯も一緒に炊くのでおいておく。)
- ③ とうもろこしの芯以外の②を①に入れる。冷凍あさりも入れる。
- ④ 2合の目盛りに合わせて水を入れる。
- ⑤ とうもろこしの芯を上のにのせて炊飯する。

栄養成分表示(1人前150g)

B ₁	0.97mg	B ₁₂	8.5mg
B ₂	0.07mg	葉酸	52mg
ナイアシン	3.1mg	パントテン酸	0.57mg
B ₆	0.11mg	ビオチン	2.9mg



参考：
文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）、
厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2025年版）

栄養科HP



えいようだよりは
←こちらからも
ご覧いただけます！

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪