

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.98

特集： ビタミンB1 について
管理栄養士質問箱： コーヒーと
血糖値の関係



Smile
えがおの保険薬局

疲労回復ビタミン「ビタミンB1」について知ろう！

【ビタミンB1の働き】

ビタミンB₁は、糖質からエネルギーを作り出す過程に不可欠なビタミンです。そのため、ビタミンB₁が充足されていることでエネルギーを効率よく得られ、抗疲労（疲労を回復する）効果も期待できるのです。神経の正常な働きを保つためにもビタミンB₁は重要で、さらに免疫（腸管免疫）を正常に保つためにも必要とされています。

【こんな症状はありませんか？】

目の疲れや
手足のしびれ
がある

疲れやすく
メンタル不調に
なりやすい

腰痛や肩こりが
ある



ビタミンB1 不足が原因かもしれません

【ビタミンB1は毎日必要】

ビタミンB₁は水溶性ビタミンで、水分に溶けるため、尿と共に排泄されやすく、体内に貯蓄できません。なので、毎日摂取する必要性がある栄養素です。

【ビタミンB1が豊富な食べ物】

・豚肉

豚肉は部位によって、含まれているビタミンB₁の量が異なります。一番多いのは赤身のヒレ肉で、その次に赤身のもも肉。逆に脂身つきのばら肉は、ビタミンB₁があまり多くありません。

茹でた場合は、ビタミンB₁が茹で汁に溶け出ているので、茹で汁もスープとして活用しましょう。



・大豆

豆類には、ご飯（精白米）の約10倍ものビタミンB₁が含まれています。主菜や副菜としていろいろな料理に使うことで、主食から摂り入れる糖質を効率的にエネルギーとして利用できるようになります。



・玄米

ビタミンB₁をたくさん摂るには、主食には精製度の低い全粒穀物を混ぜて食べると効率的でしょう。実際、玄米に含まれているビタミンB₁は、同量の白米に比べて約4倍に上ります。



【ビタミンB1を効率よく摂るポイント】

① 調理上の工夫

ビタミンB₁は高温に弱く、水溶性であるため、熱を加えてゆでたり煮たりすると、ビタミンB₁は食材から、ゆで汁や煮汁へと移ってしまうので、汁もしっかり飲むことができるような調理の工夫をしましょう。

② アリシンと一緒に食べると吸収率アップ

ビタミンB₁は、アリシンという成分と一緒に摂ると、吸収率が高まります。アリシンは、にんにく、こんじやくやたまねぎ、ニラなどに含まれます。



管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。食事についての疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪
頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q. コーヒーは糖尿病でも血糖には関係ないと聞きましたが、インスタントでもOKなのでしょうか？コーヒーを飲んだ後、血糖値が上がっている気がします。



A

1日3~4杯のコーヒーの摂取は糖尿病の予防効果があります。インスタントコーヒーでも大丈夫です。

糖尿病の方がコーヒーを飲む場合には、コーヒーに砂糖やミルクを入れると血糖コントロールを悪化させる可能性があるため、できるだけブラックコーヒーの形で飲んでください。特に市販の缶コーヒーには砂糖が多く含まれており、血糖値を急激に上昇させることがあります。無糖のものを選ぶようにしましょう。

ブラックコーヒーが苦手な方は、血糖上昇に影響が少ないパルスweetなど人工甘味料の利用がおすすめです。

※詳しくは別紙参照



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 廣中

コーヒーと糖尿病予防の関係

コーヒーは糖尿病の予防になるといわれています。国立国際医療研究センターの研究で、1日に3～4杯のコーヒーを飲む人が、コーヒーをあまり飲まない人に比べて糖尿病のリスクが低いことが分かりました。



① **カフェイン**による効果

カフェインを摂取すると基礎代謝率が3～11%上がり、摂取量が増えるとその効果も強まるとされています。カフェインで基礎代謝が向上すると、運動時の脂肪燃焼を促進する可能性があります。よって、体内でのエネルギー利用の効率化につながります。

② **クロロゲン酸（ポリフェノール）**による効果

クロロゲン酸はポリフェノールの一種で、コーヒー豆やじゃがいもなどに多く含まれています。この成分には糖質の吸収を緩やかにする効果があるため、血糖値の急激な上昇が抑えられます。

【注意】糖尿病患者の方へ

糖尿病の方は、糖尿病治療薬とカフェインの相互作用で血糖値の調節が難しくなるため、摂取の仕方に注意が必要です。

① **ブラックコーヒー**がおすすめ

コーヒーに砂糖やミルクを入れると血糖コントロールを悪化させる可能性があるため、できるだけブラックコーヒーの形で飲んでください。

② **市販の缶コーヒー**に注意

市販の缶コーヒーには砂糖が多く含まれており、血糖値を急激に上昇させることがあります。**無糖**のものを選ぶようにしましょう。

② **人工甘味料**の利用

ブラックコーヒーが苦手な方は、血糖上昇に影響が少ないパルスweetなど人工甘味料の利用がおすすめです。