

# いただきます。

R5.8



管理栄養士 やまだ

## 身体を作る栄養素を考えてみませんか？

### ビタミン B1 の性質と働き

ビタミン B1 はチアミンとも呼ばれる水溶性のビタミンです。体の中のエネルギーを作るときに補助として働きます。特に糖質をエネルギーに変えるために欠かせない栄養素です。

#### 摂取のポイント

玄米、胚芽米、全粒粉パンなど胚芽の部分に多く含まれているため、精製されていない食材を選ぶのがポイントです。また、水に溶けやすいので、汁ごと食べられる調理法もおすすめです。

#### 摂取不足の場合

身体のエネルギーを作ることに関わる栄養素なので、不足すると倦怠感やむくみ、心肥大、手足のしびれ、反射神経の異常、食欲不振などの症状が起きることがあります。インスタント食品中心など、偏った食生活では糖質の分解にビタミン B1 が大量に使用され、不足しやすくなります。慢性的に欠乏すると脚気になるおそれもあるので注意しましょう。

#### 甘いもの、主食を多く摂ってしまう人へ

ビタミン B1 は糖質を燃やしてエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。糖質、アルコールを多く摂取する人にぜひ摂り入れてほしい栄養素です。また、運動によってエネルギー消費が多い人はより多くのビタミン B1 が必要になります。なかなか痩せない、疲労回復が遅いと感じる人は、ビタミン B1 の摂取量にも着目してみましょう。

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和 5 年 7 月 4 日

# 防災メモ

## ～災害時のトイレの準備は万全ですか？その1～

大災害が発生した後はさまざまなインフラがストップ。停電、断水、排水管や下水管、浄化槽の損傷などで、自宅の水洗トイレが使えなくなるリスクも高まります。

使用前に排水管の損傷をチェック。異常がある場合・よくわからない場合は、簡易トイレを使おう。

災害発生後にトイレを使う場合は、次のステップを踏みましょう。

#### ① 利用前に、排水管に損傷がないかチェック

便器の下部や配管から水が漏れているか

床下や天井裏から水が垂れる音がするか

汚水の臭いがするか



特にマンションなどの集合住宅の場合、排水管の破損を確かめず、溜めておいた水などをバケツで流すと、1階のトイレから汚水があふれてしまうことがあるので要注意です。

#### ② 排水管に異常がない場合は、トイレに水を流して使う

停電や断水をしていても、排水管に損傷がなく、問題なく排水できる場合は、トイレを使うことができます。

洋式トイレ：バケツ 1 杯の水で排泄物を流す。小便是まとめて流す

和式トイレ：排水レバーを押しながら、バケツ 1 杯の水を勢いよく流す

いずれもトイレトーパーなどは流さず、ゴミとして処理しましょう。また、普段からお風呂の残り湯をすぐに流さず、溜めておくことを習慣にしておけば、このようなときに利用できます。

排水管に異常がある場合・よくわからない場合は、「簡易トイレ」を使う

排水管に少しでも異常がある場合や、状態がよくわからない場合は、水を流さないことが鉄則。

こんなときは市販の「簡易トイレ」を使います。

もし、簡易トイレが自宅にない場合は、水が流せなくなった既存トイレを活用して簡易トイレを作りましょう。他にも、例えばポリ袋と猫砂など、「吸わせる・固める・密封する」ことができるものならば、十分トイレの代わりになるため、なるべく自宅でトイレを使えるように工夫することをオススメします。

9月号につづきます。