

カラダ Smart News

スマートニュース

未病対策

～食事を考える～

topic /

今月のテーマ

ビタミンB群でPFCの
代謝をサポートしよう！

今月の元気めし！

さばのたれカツ
レモン風味



8

Aug.2026



ビタミンB群でPFCの代謝をサポートしよう!



「まい香」です。今月の主役は、4月～6月に学んだ「PFC」の代謝のサポートをする『**ビタミンB群**』!!
先月の食物繊維で整えたお腹で、さらに食べたものを効率よく利用する方法を見ていきましょう!

PFCの代謝をサポートするビタミンB群

ビタミンB₆

「たんぱく質」を筋肉に合成する際にサポート



ビタミンB₂

特に「脂質」のエネルギー変換をサポート



ビタミンB₁

「糖質」のエネルギー変換をサポート



ビタミンB群が足りないと、食べ物がかうまく利用されず、脂肪となってしまうかも…!?

ビタミンB群不足セルフチェック

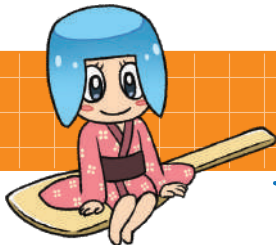


- ☐ 身体がだるい、疲れが取れない
➡ビタミンB₁不足かも!
- ☐ □内炎や□角炎ができる
➡ビタミンB₂不足かも!
- ☐ イライラしやすい、集中できない
➡ビタミンB₆不足かも!



⚠ 汗をかきやすい夏は、特にビタミンB群は失われがちです!





今日からできる! 「ビタミンB群」選びのポイント

①主菜(メイン)に「豚肉」や「魚」を選ぼう!

- ◎「豚肉」➡ ビタミンB₁が豊富! 夏バテ対策にも最適!
- ◎「青魚」(サバ、イワシ) ➡ ビタミンB₂が豊富!
- ◎「赤身の魚」(マグロ、カツオ) ➡ ビタミンB₆が豊富!



②小鉢で「卵」や「納豆」をプラスしてみよう!

- ◎「卵」➡ ビタミンB₂が豊富!
- ◎「納豆」➡ ビタミンB群が豊富!

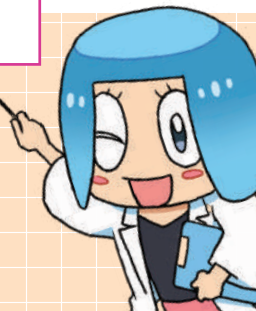


③水溶性の「ビタミンB群」は毎食こまめに!

★体内にためておけない栄養素だからこそ、毎食こまめに補給するのがポイントです!!



まい香のアニメ動画(まい香の健康トピ)も毎月20日前後に
更新されているので、是非見てね!



今月の
元気めし!



さばのたれカツレモン風味



材料2人分

1人分 526kcal 食塩相当量 2.2g
ビタミンB2 0.32mg

○サバ切身 40g×4 ○塩・こしょう 少々 ○小麦粉 大さじ1
○パン粉 適量 ○サラダ油 適量 ○レモン いちょう切り2枚
■A(マヨネーズ 大さじ2、小麦粉 大さじ2、水 小さじ2)

【たれ】B(濃口しょうゆ 大さじ1と1/3、料理酒 大さじ1と1/4、
みりん 大さじ1、砂糖 大さじ1)

■C(片栗粉・水 適量) ○レモン果汁 小さじ2

おすすめ
ポイント

カツの油を、サバ自身の「**ビタミンB2**」が
効率よくエネルギーに!レモンの酸味で
さっぱり食べられて、**夏バテ防止**にも
ピッタリな一皿です!



作り方

- ① サバは塩・こしょうを振り、小麦粉を軽くまぶす。
- ② ①にAをつけ、パン粉をまぶし、180℃で揚げる。
- ③ Bを加熱し、Cでとろみをつける。
- ④ ③にレモン果汁を加え混ぜる。
- ⑤ ②を盛付け、④をかけ、レモンをのせる。

※付け合わせはお好みで。



無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsco-group.com>

カラダ Smart Project