

ちびっことコラム

豚肉に豊富な ビタミンB1

豚肉はビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は糖質からエネルギーを作り出すのに大切な栄養素です。ビタミンB1が不足してエネルギーが作り出

せないとな疲労がたまり、体がストレス状態になるとむし歯や歯周病のリスクにもつながります。



(P.N. ミナ フジコ)