

ちびっつとコラム

豚肉がビタミンB1の 宝庫って本当?

ビタミンB1が多く含まれる食材として、植物性食品では玄米が豊富ですが、100gあたりの含有量は0.41mgです。これに対し、豚ヒレ肉は100gあたり1.32mg、豚もも肉で0.96mgも含まれています。うなぎでさえ0.37mgなので、豚肉がいかにビタミンB1の宝庫であるかわかりますね。



(P.N. ミナフジコ)