

## 主な機能

- 食物を利用可能なエネルギーに変換することを助ける
- ブドウ糖およびアミノ酸の代謝に関わる酵素の補助

## 良い供給源

### 豆類

- 豆・エンドウ豆・レンズ豆
- レンズ豆(加熱調理)、  
½ カップ、0.17 mg



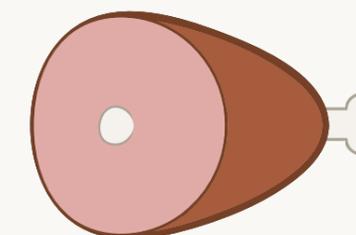
### 全粒穀物

- 小麦・オーツ麦・大麦
- 玄米、1カップ(240ml)、  
0.19 mg



### 豚肉食品

- ハム・豚肉
- 赤身豚肉、3オンス  
(85g)、0.81mg



mg=ミリグラム。肉や魚85グラムは、トランプカード1組くらいの大きさである。

## 1日の推奨量

1.2  
mg

男性

1.1  
mg

女性

## 特記事項

- アメリカでは、時々精製穀物にチアミンを添加し栄養強化と呼ばれる処理をする。
- したがって、強化された米、パン、朝食用シリアル、エネルギーバーもチアミンの摂取源である。