

ビタミンB1(チアミン)は、鈴木梅太郎博士が世界で初めて発見し、脚気との関連を解明した栄養素として有名です。ビタミンB1が欠乏すると、末梢神経障害により発症する脚気以外にも、中枢神経に異常が起こるウェルニッケ-コルサコフ症候群が知られており、まれに重症妊娠悪阻の患者さんにも発症することがあります。

栄養素の吸収部位である腸管には、生体内の半分以上の免疫細胞が集積しており、病原体に対する生体防御システムとして働いています。ビタミンB1は、この腸管免疫システムのうち、「パイエル板」というリンパ組織の免疫細胞の維持に深く関与しています。ビタミンB1が欠乏するとパイエル板が縮小、生体の防御機能が低下し、感染症にかかり易くなる恐れがあります。これはビタミンB1がクエン酸回路に関連する補酵素として機能し、エネルギー代謝に関わっているからです。パイエル板の免疫細胞は、クエン酸回路からエネルギーを獲得しており、ビタミンB1が欠乏するとエネルギー供給不全となり、その結果パイエル板の免疫細胞が死んだり、増殖できなくなりパイエル板が縮小します。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、健康な生活のために必要不可欠な、成人のビタミンB1摂取量の推奨量(ほとんどの人が必要量を満たす量)は、1日当たり成人男性で1.2-1.5mg/日、成人女性0.9-1.1mg/日とされています。妊娠後期や授乳中の女性はビタミンB1の必要量が増加するため、1日当たり0.2mgの付加量が必要です。

ビタミンB1の多い食品は、穀類の胚芽(米ならヌカの部分)、豚肉、レバー、豆類などです。中でもとくに豚肉にはビタミンB1が豊富です。