

スポーツの秋！



疲れた体は 食べて回復！



エネルギー	63kcal
たんぱく質	2.3g
ビタミンB ₁	0.05mg

もやしと枝豆の
マヨソテー
副菜1人分:栄養価



玄米入りご飯
主食1人分:栄養価

エネルギー	262kcal
たんぱく質	4.2g
ビタミンB ₁	0.14mg



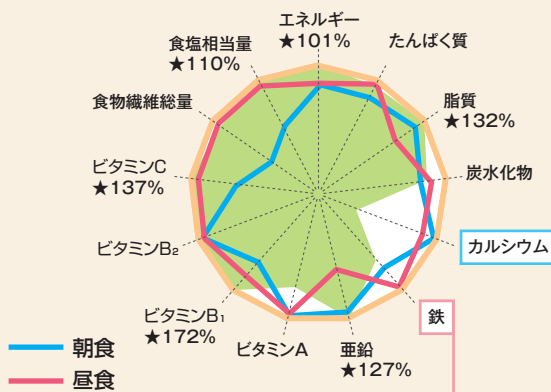
カリカリ豚の南蛮漬け
主菜1人分:栄養価

エネルギー	206kcal
たんぱく質	10.0g
ビタミンB ₁	0.38mg

玉ねぎと一緒に！ビタミンB₁吸収率アップレシピ
カリカリ豚の南蛮漬け

なめこ入り
ニラたま味噌汁
汁物1人分:栄養価

エネルギー	56kcal
たんぱく質	4.4g
ビタミンB ₁	0.06mg



材料・4人分

豚肩ロースソーセージとかつ用 … 1パック
片栗粉 … 適量
玉ねぎ … 1/2個
人参 … 1/3本
ピーマン、パプリカ … 計100g
青ねぎ … 15g
砂糖 … 大さじ2
酢 … 大さじ6
濃口醤油 … 大さじ3
だし汁 … 大さじ3
唐辛子・輪切り … 少々
なたね油 … 適量

作り方

① 玉ねぎとピーマン・パプリカは薄切り、人参は細切り、青ねぎは小口切りにする。
② 小鍋にAの調味料を入れ、一煮立ちしたら火を止めて①の玉ねぎとピーマン、パプリカを入れ、パットなどに移しておく。
③ 豚肉は4～5cm幅に切り、片栗粉をまぶし、160～170℃の油でカリッと揚げ、油を切って②に加え、10分程度味をなじませる。
④ 器に盛り、青ねぎを散らす。

夕食 466円

※食費は1人当たりの金額です
※1食分の栄養レーダーチャートの外枠は1日に必要な量の1/3を基準としています
※★のついている栄養素は必要量以上を示しています

朝食のポイント

夕食ではカルシウムが不足気味なので、牛乳、ししゃもなどを朝食に摂ることで補えます。

主 食 玄米入りご飯 主 菜 焼きししゃも
副 菜 小松菜と油揚げの煮浸し
飲み物 牛乳

肉体疲労にはやっぱり！ ビタミンB₁

「体が疲れた」と感じる時は、エネルギーのもととなる糖質不足によるスタミナ切れが原因。効率的に疲労を軽減させるには、糖質と一緒に糖質の分解を助けるビタミンB₁を摂るのがポイント！

肉体疲労回復に必要な代表的な栄養素

糖 質
エネルギーのもとをつくる

ビタミンB₁
糖質の代謝を助ける

ビタミンC
筋肉や骨をつくるのを助ける

タンパク質
疲労した筋肉を修復する

ビタミンB₁ はこんな食べ物に多い！

豚 肉

ビタミンB₁を豊富に含む代表的な食品。ヒレ、モモ、ロースの順に多い。

モモ肉
0.9mg
/100g



豚モモスライス

1食80gで
30代女性1日分の
33%



大 豆

豚肉にひけをとらない優秀食材。大豆のビタミンB₁は水に溶けやすいため茹でるより「蒸す・炒める・煮込む」といった調理がおすすめ。

0.83mg
/100g



大豆



豚モモスライス

オススメレシピ

豚モモと
大豆の
トマト煮込み

1食大豆(水煮)20g + 豚モモスライス50gで30代女性1日分の46%

えのき

きのこ類の中でトップクラス！さらにくせが少なく旨みがあるので、いろいろな料理にビタミンB₁をプラスできる便利食材。料理は大豆と同じように。

0.24mg
/100g



えのき



豚ロース
しゃぶしゃぶ

オススメレシピ

豚ロースと
えのきの
梅肉巻き

1食えのき25g + 豚ロースしゃぶしゃぶ60gで30代女性1日分の47%

吸収率
アップ！

ちなみに玉ねぎやにんにくなど臭いの強い食材に多く含まれる「アリシン」や、梅干し、レモン、酢などの酸味に含まれる「クエン酸」は、ビタミンB₁の吸収を助けます。

アリシン

加熱に弱い物質ですが油と一緒に調理すると分解されにくくなります。蒸す、煮込む場合は、初めに炒めると効果的。



クエン酸



※体内で主成分の酢酸がクエン酸に変換される

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。