

# 夏バテには うなぎ! よりも

ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む

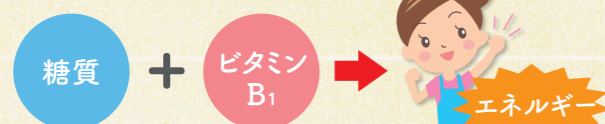
# 豚肉!?

夏のスタミナ源として有名なうなぎ。  
うなぎはビタミンやミネラルを多く含むことから、夏バテによいとされています。  
その中でも注目したい栄養素が、疲労回復に効くビタミンB<sub>1</sub>。  
でも実は、ビタミンB<sub>1</sub>の含量でいえば、圧倒的に多いのが**豚肉**なんです!



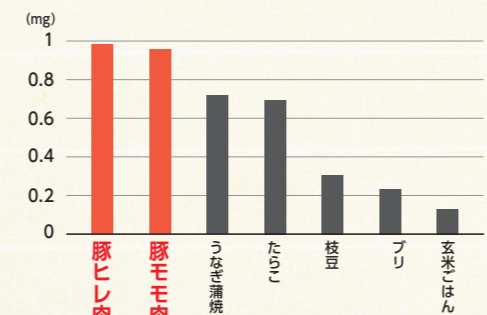
## ビタミンB<sub>1</sub>ってどんな働き?

ビタミンB<sub>1</sub>は、ご飯やイモ類といった糖質をエネルギーに変える際、必要不可欠な栄養素です。  
不足すると、毎日の活動に必要なエネルギーが作られず、だるさや疲労感を感じてしまうのです。



素麺など、あっさりしたものが増えるこの季節は、ビタミンB<sub>1</sub>が不足しがち。そんな今の季節こそ、特に意識して摂りたい栄養素です!

食品可食部100g中に含まれるビタミンB<sub>1</sub>含有量



※一日の推奨摂取量は男性1.4mg 女性1.1mgです。  
(日本人の食事摂取基準2015より)

美味しいうえに  
ビタミンB<sub>1</sub>たっぷり!  
豚肉はとっても  
優秀な食材です!

0910 凍 SALE

黒豚ミンチ  
200g/秋川牧園 黒豚農場 [90日]

535円 → セール価格 530円 (税込 572円)

スネ、ウテ、モモなどの部位を中心にミンチ。餃子、メンチカツなどに、3分割トレー入。



## ビタミンB<sub>1</sub>を上手に摂ろう!

ビタミンB<sub>1</sub>は水に溶けやすい性質なので、茹でるよりも炒めたり蒸したりするのがおすすめです。  
また、「水に溶けやすい=汗や尿として体外に排出されやすい」ということ。体に蓄えるのが難しいので、朝昼晩の食事でこまめに摂るよう心がけたいところです。

**+α 心強い味方! アリシン**  
玉ねぎやニンニクにおいのもとである「アリシン」は、ビタミンB<sub>1</sub>が糖質をエネルギーに変えるのを手助けしてくれます。料理の際は、一緒に摂りたい食材です。



玄米入りご飯  
主食1人分:栄養価  
エネルギー 262kcal  
タンパク質 4.2g

ひじきときゅうりの  
中華風白和え  
副菜1人分:栄養価  
エネルギー 71kcal  
タンパク質 4.3g

具だくさん中華スープ  
汁物1人分:栄養価  
エネルギー 20kcal  
タンパク質 1.1g

豚と玉ねぎの  
さっぱりしそ餃子  
主菜1人分:栄養価  
エネルギー 254kcal  
タンパク質 11.7g

## 豚と玉ねぎのさっぱりしそ餃子

- 材料・4人分
- [0910] 豚ミンチ ..... 150g
  - [0117] 玉ねぎ ..... 中1/2個
  - キャベツ ..... 120g
  - 塩(塩もみ用) ..... 少々
  - [0180] 大葉 ..... 6枚
  - にんにく、生姜 ..... 各1/2かけ
  - A:濃口醤油、オイスターソース、酒 ..... 各小さじ1
  - 塩 ..... 少々
  - 餃子の皮 ..... 24枚
  - なたね油 ..... 大さじ1.5
  - B:酢 ..... 大さじ1/2
  - 醤油、みりん ..... 各大さじ1

- 作り方
- ① 玉ねぎとキャベツはみじん切り、大葉は千切りにする。にんにくと生姜はすりおろす。
  - ② キャベツと玉ねぎは塩を振ってしばらく置き、固く絞しておく。
  - ③ ボウルに豚ミンチ、にんにく、生姜を入れてよく練り混ぜ、Aの調味料を加えてさらに混ぜ合わせる。
  - ④ ②のキャベツと玉ねぎ、大葉を加え混ぜ、餃子の皮で包む。
  - ⑤ 油を引いたフライパンに餃子を並べ、しばらく焼いたら水を加えてふたをして蒸し焼きにする。
  - ⑥ パチパチと音がしてきたらふたを取って水気を飛ばしたら完成。
  - ⑦ Bの調味料を合わせたタレを添える。

大葉(しそ)特有の香り成分(ペリルアルデヒド)は、胃液を増やし食欲増進効果が期待されます。大葉のさわやかな香りをタネに混ぜ込み、食欲が落ちるこの時期でもさっぱり食べられる餃子です。

夕食合計 (1人分) **401円**

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。