

夏バテには うなぎ! よりも

ビタミンB₁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B₁。
でも実は、ビタミンB₁の含量でいえば、圧倒的に多いのが**豚肉**なんです!



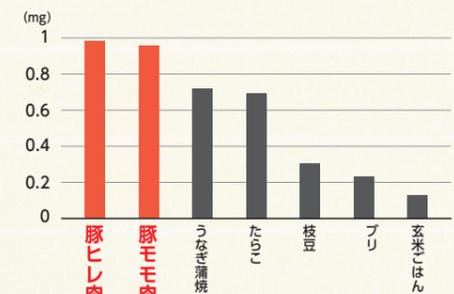
ビタミンB₁ってどんな働き?

ビタミンB₁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B₁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B₁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B₁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B₁を上手に摂ろう!

ビタミンB₁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
玉ねぎやニンニクのおいのもとである「アリシン」は、ビタミンB₁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。