

♪ 食べて健康 ♪

日差しの強い季節になりましたね
食欲もおち体調も崩しやすい季節ですが、栄養のある食事を摂って
この時期を乗り切りましょう！

さっぱり豚しゃぶ



豚しゃぶに大根おろしでさっぱりと。

材料

豚バラ肉
なす
ししとう



葉ねぎ
大根
ぽん酢

作り方

1. なすとししとうは素揚げにしてめんつゆにそのまま浸します。
2. 豚肉を茹でます。
3. なす、ししとうを皿に盛り豚肉、大根おろしをのせてねぎをパラパラと。ポン酢をかけて出来上がりです。



豚肉の効果・効用

豚肉のビタミンB1の含有量は牛肉の10倍以上で、鉄・カリウム・りんなども含まれているので、夏バテ防止には効果が高い食品です。

エネルギーを作るには、炭水化物が必要で、この炭水化物をブドウ糖に分解して肝臓に蓄えて、ブドウ糖をエネルギーに変えていく過程で必要になるのがビタミンB1になります。

夏は特に汗や尿と一緒に排泄されてしまいやすく、不足しやすいので、ビタミンB1を多く含んでいる物を取ることが重要になります。

このB1が多く含まれている食品の代表として、豚肉が挙げられます。

豚肉のビタミンB1の含有量は牛肉の10倍以上とされていて、さらに豚肉には、鉄・カリウム・リンなども含まれているので、夏バテ防止には効果が高い食品と言えます。