

栄養だより

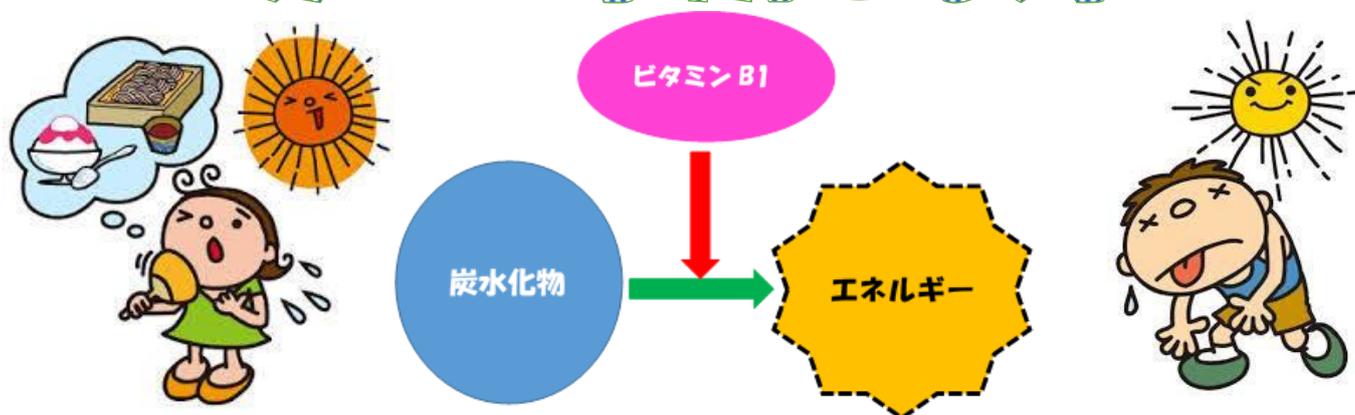
2015年

8月



暑い日が続いて夏バテになっていませんか。疲れやすい、だるいなどのほか、胃腸の働きも低下して食欲も低下します。また大量の汗をかくと、水分と一緒にビタミンやミネラルなどが体の外に流れ出ていきます。なかでも豚肉やウナギなどに含まれるビタミン B1 はご飯やパンなどの炭水化物が消化されてできる糖分をエネルギーに変えるのに必要で、これが不足すると体がだるくなったり、疲れやすくなったりする原因となります。

夏バテ予防と食事



食欲がないからといって麺類や冷たい飲み物で食事をすませると、ビタミンやミネラルが足りずエネルギー不足になります。夏バテ予防もバランスの良い食事が基本になります。

豚ヒレ肉の梅たたき 材料と作り方

豚ヒレ肉・・・30g×2	にんにく・・・0.3g
塩・・・・・・・・0.2g	濃口醤油・・・・2g
酒・・・・・・・・1g	みりん・・・・2g
小麦粉・・・・2g	酒・・・・・・・・2g
油・・・・・・・・3g	太ネギ・・・・2g
梅干し・・・1g	

★ 作り方 ★

- ① 豚ヒレ肉に、塩・酒をふり下味をつける。
- ② 梅干しは、種を除き果肉を細かくたたく。
- ③ にんにくはすりおろす。
- ④ 太ネギは長さ5cmの白髪ネギにする。
- ⑤ 豚ヒレ肉の汁気をふき、小麦粉を薄くつけ、フライパンで焼く。
- ⑥ 鍋に濃口醤油・みりん・酒・にんにくを加え煮立たせ火からおろす。冷めたら梅干しを加える。
- ⑦ 肉を盛りつけ、たれをかけて白髪ねぎを天盛りにする。

豚ヒレ肉の梅たたき



ビタミンB1はどのような食品に含まれているでしょうか。
ビタミンB1を多く含む食品
ビタミンB1の多い食品は穀類の胚芽、豚肉、レバー、うなぎ、豆類などです。中でも特に豚肉に多く含まれます。糖質がエネルギーに変わる時に必要になるほか、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きもしています。夏を元気に乗り切るため、食事に取り入れてみてはどうでしょうか。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

