

# 食を楽しむ、考える。 vol. 4

夏バテ予防や体力維持に  
豚肉のパワーをいただきましょう。



HPでレシピを見る  
No.2577

＜調豚肉のピリ辛生姜焼き＞  
作り方は2ページをご覧ください。

産直 近江豚 「月間おすすめ商品」

0000014633 冷蔵 次8月 週1回 滋賀県・シガフードプロダクツ

産直 近江豚生姜焼用(肩ロース)

270g  
産直豚のうまみのある肩ロース肉を  
生姜焼用にカット。脂身30%。

消費期限:お届け日を含め5日

100gあたり  
215円 580円

もれなく  
20  
ポイント

近江豚

豚肉



管理栄養士  
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他受賞。

現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

レシピサイト「ばくばく献立くん」にレシピを提供中。

## 豚肉の特徴

豚肉は不足しがちなビタミンB<sub>1</sub>が豊富で、他の肉類と比べても約10倍含んでいます。たんぱく質も良質な栄養価の高い肉です。脂質は不飽和脂肪酸が他の肉より比較的多く、コレステロールも61~70mg/100gなので適量の摂取では心配することはないでしょう。

## 豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>の働き

ビタミンB<sub>1</sub>は炭水化物の分解を助けてエネルギーをつくり出すときに必要なビタミンです。炭水化物の摂取が多いとビタミンB<sub>1</sub>の必要量も増します。体内での貯蔵量は少ないので毎日摂らなければなりません。不足すると体がだるくなったり、イライラしたりして食欲不振におちいりやすくなります。にんにくやニラ、玉ねぎ、ねぎ等アリシンを含む食材と組み合わせるとビタミンB<sub>1</sub>の吸収率は高まります。

