

食を楽しむ、考える。 vol. 15

疲労回復のビタミンB1は豚肉並み!
うなぎは暑い夏を乗り切るための強い味方です。



調理例：うな丼としじみ汁

224冷凍 次回8月3日 川口水産

うなぎ蒲焼(タレ・山椒付)
120g(1尾) ☆

国産の養殖うなぎを強火の遠火でふっくら焼き上げ、おいしさそのまま真空パックにしました。

小麦

(293kcal・食塩相当1.3g / 100g)

レンジ 湯せん

さらにお得

980円



うなぎ



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。

夏のスタミナ源、うなぎ!



昔から土用の丑の日にはうなぎを食べ、夏バテ解消を心がける習わしがあります。

うなぎには、良質のたんぱく質やビタミンA、B1、B2、E、カルシウム、鉄などが多く含まれています。特に免疫力や抵抗力を高め、皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあるビタミンAが多いのが特徴です。蒲焼50~60gで食事摂取基準の1日の推奨量(男性850 μ g、女性650~700 μ g)を満たしてくれます。また、ビタミンAとEは抗酸化作用があるので動脈硬化予防にも役立ちます。

ご家庭では、丼や寿司、また野菜と一緒に酢の物や炒め物にご利用ください。