

# 食育通信

Vol.55 金沢総合高校保健室 2018/8/27



みなさん、夏休みが終わりました。残暑や台風で疲れていませんか？だるい、疲れるといった、夏バテには、ビタミンB1不足が原因の一つです。夏バテの予防、改善におすすめなのが、ビタミンB1の宝庫豚肉です。豚肉をしっかり食べましょう。豚肉とあわせてとりたいのが、にんにく、ネギ、

玉ねぎ、ニラなどです。これらの野菜に含まれるにんにくの成分「アリシン」は豚肉に含まれるビタミンB1の吸収をよくします。食欲UPのために酢の物、マリネ、など、酢を使った料理がおすすめです。適度な酸味は胃液の分泌を促し、さらにハーブ類も食欲増進に役立ちます。

簡単で美味しい豚肉料理では、回鍋肉(豚肉-肉-)などいかがでしょう。また、きゅうり、にんじん、かぼちゃなどを残暑の日差



しで2~3時間ほどスライスして干すと、水分がぬけシャキッとして、甘みが凝縮します。野菜をたっぷりとることができるので、天日干しをチャレンジしてみてくださいね。♪