

暑い日が続くと食欲がなくなり、体力を消耗します。さっぱりしたものだけの食事になり、冷たいジュースをたくさん飲みたくなりますね。しかし、このような時期だからこそ、規則正しい生活をし、バランスのとれた食事をして、暑い夏を乗りきりましょう。

不足しやすい栄養分は、ビタミンB1！

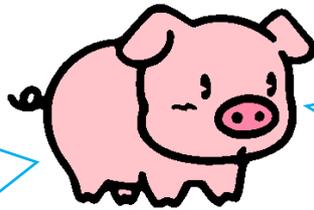
元気な身体は、エネルギーを効率よく作り出していますが、このエネルギーを上手く作り出せなくなると、体の調子が悪くなり夏バテを起こしてしまいます。

エネルギーを作るには、炭水化物（パンやごはん、めん類など）が必要です。体内では、この炭水化物をブドウ糖に分解して肝臓にたくわえ、エネルギーに変えていきます。その過程で必要になるのが**ビタミンB1**です。つまり、ビタミンB1が不足している身体は、エネルギーを上手に作り出すことが出来なくなり、夏バテを起こすことになってしまうのです。

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りましょう。

★ビタミンB1が多く含まれている食品の代表は、豚肉★

豚肉のビタミンB1の含有量は牛肉の**10倍以上**とされています。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です。



豚肉は**消化・吸収が良い**ので、夏バテで消化機能の低下した胃腸にとっても、効率よく吸収できる食品です。

【 ビタミンB1が含まれている食品 】

うなぎ えんどう豆 だいず ハム たらこ



など

夏を乗りきる
ために・・・♪

【 夏バテ防止！豚のたまねぎ焼き 】



〈材料〉 2人分
豚肉（ショウガ焼き用） 200g
（なければ、豚のこまぎれでも作れます♪）
玉ねぎ 1/2個
しょうゆ 大さじ1.5
みりん 大さじ1.5
サラダ油 大さじ1

① たまねぎをすりおろし、しょうゆ・みりと混ぜ合わせたつけだれを作り、豚肉をひたし、5分ほどおきます。



② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを軽く落とした豚肉をひろげ、中火で焼きます。肉の両面に焼き色がついたら、お皿にのせます。



③ 残っているつけだれをフライパンに入れ、とろみがつくまで煮詰めます。肉にかけたらできあがり♪

ショウガ焼きに負けないおいしさ！
たまねぎ焼き♪

豚肉を焼くといえば、ショウガ焼きが定番ですが、すりおろした玉ねぎとともに焼いてもおいしい1品に変わります♪
玉ねぎの甘みが豚肉にからんで、ご飯によく合うおかずに♪

たまねぎは、肉を柔らかくする効果もあるため、かためのお肉の調理にもおすすめ♪