

12
月号



豚肉で疲労回復！



師匠である僧侶が忙しく走り回るため師走といわれる12月。
1年の疲労を回復させ、新年を迎えましょう。

疲労回復にはビタミンB1

ビタミンB1は疲労回復ビタミンともいわれています。
ビタミンB1は肉類、魚類、豆類、穀類、種実類などに多く含まれています。

ビタミンB1の働き
糖質(炭水化物)をエネルギーに
変換する働きを助ける

ビタミンB1が不足すると
エネルギー産生不足になる
→疲れ、食欲不振、だるい



豚肉のビタミンB1

ビタミンB1が多く含まれている食品の中で、取り入れやすいのが豚肉です。
豚肉のビタミンB1含有量は、ほかの肉類に比べて
約5～10倍多く含まれています。

豚肉



| | |
|------|------|
| ヒレ | 0.98 |
| もも | 0.90 |
| ロース | 0.69 |
| 肩ロース | 0.63 |
| ばら | 0.54 |

牛肉



| | |
|-------|------|
| ヒレ | 0.10 |
| もも | 0.09 |
| 肩ロース | 0.07 |
| ばら | 0.05 |
| サーロイン | 0.05 |

(100gあたり)

鶏肉



| | |
|-----|------|
| ささみ | 0.09 |
| むね | 0.08 |
| もも | 0.07 |
| 手羽 | 0.04 |
| かわ | 0.01 |

豚肉料理の紹介

調理ポイント

・ゆで汁、煮汁は捨てない



ビタミンB1は水溶性のため、ゆでると煮汁に
流れ出てしまいます。

煮汁も捨てずに摂取できるメニューに
しましょう。鍋料理、スープ、カレー、シチューなど

・香味野菜と組み合わせる。



香味野菜(玉ねぎ、にんにく、にらなど)に
含まれているアリシンという成分が、
ビタミンB1の吸収を促進します。

しょうが焼き、餃子など