

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。

(100gあたり)

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

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