

きずな食レシピ No.3

◆豚肉豆知識♪

豚肉は必須アミノ酸をバランスよく豊富に含み、吸収効率にも優れた優れた良質のタンパク質源です！

一人当たりの豚肉消費量が群を抜いている沖縄県は健康長寿者が多いことで知られ、豚肉のタンパク質が病気予防に効果があることがうかがえます。

■ビタミン B1

→豚肉のビタミンB1の含有量は食品の中でもトップクラス！！ビタミンB1はスタミナの元になる重要な栄養素です。《疲労回復に効果的》

*ビタミンB1は水溶性なので、茹でる・煮るといった調理法だとビタミンB1が流れ出てしまいます。出来れば、揚げる・焼く・炒めるといった調理方法がお勧めです。どうしても煮る調理法で作る場合は、汁も残さず食べると良いです♪

■豚肉が多く含む他の栄養素類♪

- ビタミンB12→脳の働きを活発にさせる。
- ビタミンB2→成長を促進する。
- 鉄→貧血効果。
- リン→筋肉や神経の機能を正常に保つ。
- カリウム→浮腫みに効果有り。
- ロイシン→太りにくい身体を作る。
- トリプトファン→睡眠障害を改善。
- アラキドン酸→脳を活性化。



今日の1品 きのこと豚バラなす炒め♪ ★★

材料:(約2人分) *各量 お好みで変えてください。

豚肉(バラ) 100g、なす 1本、しめじ 1/3 株、タマネギ 1/2 個、青ねぎ(トッピング用) 適量、にんにく・生姜(チューブ) 各小1ずつ、塩コショウ 適量 ★醤油・酒・みりん 各大2ずつ、★片栗粉 小2

- ① なす・豚バラは一口大に切り、しめじは石づきを取りバラしておく。
- ② 少量の油で生姜・にんにくを炒め、豚バラを加えて塩コショウをし色が変わるまで炒めます。
- ③ 肉の色が変わったら、なす・しめじを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ 全体によく火が通ったら★を良く混ぜてから加えて完成♪

【豚肉とお勧めの組み合わせ食材♪】

- 高血圧予防・コレステロール低下
→しめじ・わかめ・ひじき・こんにゃく
- 疲労回復・体力増強→タマネギ・にんにく・なす
- 老化防止→かぼちゃ・さつまいも

