

～ ヤマケイ通信 ～

■ いつもお世話になっております。

■ 6月に入り日に日に蒸し暑くなってきました。

■ 暑くなってくると、どうしても食欲がなくなってしまうがちです。

■ 食事を取る事は、我々人間にとって非常に重要な事です。

■ 今月のヤマケイ通信は、「食事とスタミナ」についてお話しをさせていただきます(^-^)

スタミナ不足の原因

スタミナ不足には様々な原因があります。例えば、朝食抜きなどが原因で糖質が不足しエネルギー不足となったり、糖質は足りていてもそれをエネルギーに変えるために必要なビタミンB1が不足していたり、たんぱく質や鉄分不足による貧血でエネルギーが全身の細胞に運べなかったりすることです。いずれも糖質やたんぱく質、ビタミン、ミネラルの不足が大きな原因となっているため、食欲がなくても、少量でも栄養バランスのとれた食事を心がけることが大切です。

豚肉でパワー回復

スタミナをつける食材はいろいろありますが、今回は比較的摂取しやすい豚肉のパワーをご紹介します。豚肉にはほかのお肉と比べてビタミンB1が5倍～10倍も含まれています。しかも加熱しても壊れにくく、体内できちんと吸収されます。ビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素のため、疲労回復やイライラを防いでくれたりもします。ビタミン摂取は疲労回復にとっても重要ですので、トーン元気になるという事です。これからの季節、餃子とビールで疲労回復はいかがでしょうか(^-^)

豚肉の調理

豚肉はしっかり加熱して調理しましょう。これは寄生虫がいることが多いからなんです。調理は手早く、調理後も時間を置かないようにします。にんにく、にら、玉ねぎなどと組み合わせるとこれらの食品にふくまれるアリシンにより、ビタミンB1の吸収が5倍ほどに高まります。

スタミナ回復料理

- 豚肉料理全般 ●餃子 ●うなぎ
- カレー ●ゴーヤチャンプル
- 内臓物 (ホルモン、レバーなど)
- あじの南蛮漬 ●酢の物 ●梅干
- そば ●納豆 ●ながいも ●おくら
- とうがらし、しょうが、など。

おいしいスタミナ料理で暑い季節を乗り切っていきましょう。食べ過ぎにはご注意を・・・。
ご講読有難うございました。次回来月号をお楽しみに(^o^)