



疲労回復の工夫！！第4号



夏の暑さの影響で疲れがたまり体調を崩しやすくなっていませんか？
疲労の原因は主にビタミンやミネラル、たんぱく質の不足が考えられます。
そこで、疲労回復に効果的な食材と献立をご紹介します。

疲労回復の食材

ビタミンB₁ … 「疲労回復のビタミン」と呼ばれ糖質がエネルギーになるために必要なビタミンです。



豚肉 うなぎ あずき 玄米などに多く含まれます。

ビタミンB₁ は ニンニク ニラ 玉ねぎ などと組み合わせることで吸収が高まります。



クエン酸 … 植物に分布する有機酸の一種で疲労物質を分解する効果があります。



梅 酢 レモン みかん グレープフルーツなどに多く含まれます。



疲労回復の献立



ポークソテーオニオンソースがけ (4人分)



材料

・豚ロース薄切り	400g
・片栗粉	大さじ4
・サラダ油	小さじ3
・塩	1.5g
・こしょう	少々
・玉ねぎ(みじん切り)	120g
・おろし生姜	小さじ1
・おろしニンニク	小さじ1
・酢	大さじ3
・醤油	大さじ1
・ゴマ油	小さじ1

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにして、電子レンジ600Wで1分間加熱し②の調味料と混ぜ合わせます。
- 2 ①の豚肉に片栗粉をまぶしサラダ油で炒めます。
- 3 季節の野菜を付け合せ、2に1のソースをかけて完成です。



玄米の食べ方

- ①研ぎ方……お米と同じようにさっと汚れを流し、両手でこすり合わせるように洗います。水がきれいになるまで繰り返します。
- ②水加減……米の容量の1.6倍が目安です。(米4合に対し6カップ半=1.2L程度)
- ③浸漬時間……6時間以上。その際に少量の塩を(1合に対して0.3g)入れておくと玄米のアクを中和してくれます。
- ④炊き方……炊飯器や土鍋でも炊けますが、圧力鍋を使えば美味しく軟らかく炊くことができます。炊き上がった後蒸らして出来上がりです。