



季節のおすすめ食材

夏バテ予防には豚肉を！

豚肉の栄養

豚肉に含まれるたんぱく質は、部位によって差がありますが、平均すると約18gになります。

たんぱく質は、糖質・脂質と共に3大栄養素のうちのひとつで、体重の約1/5を占め、血液や筋肉、皮膚や髪の毛などの体をつくる主要な成分であり、ホルモンや酵素、免疫物質などの材料になる一方、エネルギー源として使われることもあります。

また、豚肉には牛肉や鶏肉の約10倍ものビタミンB1が含まれています。

ビタミンB1の働き

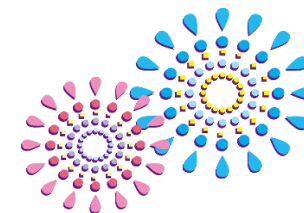
ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わるときに必要なもので、不足すると食欲がなくなったり、疲れやすく、だるいなどの夏バテの様な症状になってしまいます。

多忙な人や、激しいスポーツをする人は、エネルギー消費量が増えますが、それに比例してビタミンB1も消費されてしまいます。また、アルコールを分解するときにもビタミンB1が消費されます。

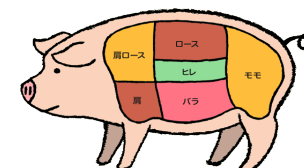
ビタミンB1の吸収率を高めしてくれるものは、にんにくやにらに含まれるアリシンです。また、クエン酸は、身体のエネルギーとなるアデノシン三リン酸（ATP）を生み出すクエン酸サイクルを活性化させる働きがあります。

これからの暑い季節は、さっぱりとした麺類やビールなどで、糖質の摂取が増えがちになります。豚肉のヒレなら120g程で1日に必要なビタミンB1を摂ることができます。にんにくやポン酢を合わせて食べるとより吸収率が高まります。

夏



部位	たんぱく質(g)	ビタミンB1 (mg)
ヒレ	22.7	1.22
もも	19.5	0.9
ロース	18.3	0.77
かた	18.3	0.7
そともも	18	0.7
かたロース	17.7	0.7
ばら	13.4	0.45



ビタミンB1 推奨量

	男性	女性
18歳～49歳	1.4mg	1.1mg
50歳～69歳	1.3mg	1.1mg
70歳～	1.2mg	0.9mg

