

# 栄養士のレシピ

普段の食事を通して皆様の体調管理のお役に立てるように佐賀北薬局グループの栄養士がその時期にあったお勧めレシピを紹介します。

## 今回のレシピ「豚肉の生姜焼き」



＜材料：1人分＞	しょうが：1かけ
豚小間切れ：150g	にんにく：1かけ
玉ねぎ：1/2個	サラダ油：大さじ1/2
トマト：1/2個	酒：大さじ1
キャベツ：1/8玉	ポン酢：大さじ2
きゅうり：1/4本	砂糖：大さじ1

### ＜作り方＞

- ①玉ねぎは厚さ1cmのくし切りにする。トマトは一口大のくし切りにする。キャベツは千切りにする。きゅうりはななめ薄切り、しょうが、にんにくはすりおろす。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを入れて両面に軽く焼き目がつくまで焼く。
- ③豚肉を加えて火が通るまで炒める。
- ④酒、ポン酢、砂糖を加えて味がなじむまで炒め合わせる
- ⑤器に盛りつけ、トマトをのせる

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれており、糖質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンです。不足してしまうと疲れや倦怠感、食欲不振、手足のしびれが症状として現れることがあります。

他にもレバーや豆類にも多く含まれており、土用の丑の日に食べるうなぎにも多く含まれているのでこの時期にはもってこいの食材です。

暑い日には体温を下げるために汗をかきます。汗をかくと塩分と同時にカリウムも汗と一緒に排泄されます。カリウムには筋肉の働きを良くする働きがあり、熱中症の回復にも効果があるので意識して摂りましょう。きゅうりやトマトなどの夏野菜やスイカ、バナナに多く含まれています。ビタミンB1もカリウムも多く含んでいる納豆は腸内環境を整える働きまであるのでおすすめです。

スタミナ=にんにくという方も多いのではないのでしょうか。にんにくのアリシンという成分は風邪予防や食欲増進、体を温める働きがあります。夏は冷たいものを多く食べるので内臓が冷え低下した機能を回復させます。ビタミンB1と一緒に摂ると効率よく栄養素を吸収してくれるので、熱中症の予防には効果的です。また、すりおろすことでにんにくの細胞が壊されアリシンを多く摂取できます。



佐賀北薬局

お知らせ

毎月最終金曜に行っておりました健康相談会を令和2年8月から再開いたします。3密を避ける為、参加者多数の場合は制限をかけさせていただく場合があります。ご了承下さい。次回は8月28日(金)開催予定です。