

平成21年6月10日

## なんとなくだるいを解消する食事

### 今日のメニュー



### ポイント

梅雨の時期は、湿度や気圧の変化により、なんとなく調子が出ないものです。食欲がない時はあっさりとしためん類ばかりにかたよりがちですが、こんな時は豚肉などに多く含まれるビタミンB1を積極的に摂りましょう。

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で消化吸収され、エネルギー源であるブドウ糖になります。ブドウ糖は肝臓でエネルギーに変えられますが、ビタミンB1が足りないと乳酸という物質に変わって疲労の元になってしまいます。にらや玉ねぎに多く含まれるアリシンという物質が、豚肉のビタミンB1の吸収をアップしてくれますので、これらの野菜を組み合わせるのもオススメです。

### 感想

・にらだれが簡単に出来て美味しかったです。冷奴やしゃぶしゃぶにもかけられるので、応用してみようと思います。

(40歳代女性)

・そばは梅干しと相性がよく、薬味のいい香りで食欲増進になりました。

(60歳代女性)

・煮物にしか使えなかった高野豆腐も、こういう調理法があるんだと大変参考になりました。

(50代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)