

レシピ紹介

ねぎと豚肉のスープ

【材料】2人分（1人分 260kcal）

- 豚バラ肉 100～150g
- ねぎ 1本(100g)
- しめじ 1/2パック(50g)
- しょうが 2かけ(20g)
- A
 - ・水 500ml
 - ・みりん 大さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・塩 小さじ1/2
- くろこしょう(粗びき) 適量
- ゆずこしょう おこのみで

【作り方】

- ①豚肉は6cm長さに切り、耐熱ボウルに入れる。かぶるくらいの熱湯を注ぎ、1分間おいて取り出す。
- ②ねぎは斜め薄切りにする。しめじは根元を除いて小房に分ける。しょうがはせん切りにする。
- ③鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら①の豚肉②を加えて弱火で5分間煮る。器に盛り、黒こしょうをふる。おこのみでゆずこしょうを添える。

夏バテに豚肉がいい？！



「夏バテに豚肉が効果的！」という言葉、聞いたことがある方もいると思います。豚肉に含まれるビタミンB₁が不足すると夏バテになりやすいというのです。

ビタミンB₁が不足すると起こるのが脚気。（脚気“かけ”…食欲不振、全身がだるい、動悸、息切れなど）脚気は国民病ともいわれ、長らく苦しめられてきました。しかしそれは過去の話。現代ではビタミンB₁の不足はまれだと推定されており、また、ビタミンB₁が不足すると夏バテになるという報告もほとんどないようです。

豚肉にビタミンB₁が豊富なのも、体に必要な栄養なのも事実です。ですが、夏バテに効くというのは少し疑問です。ただ、夏によく食べるそうめんや冷麦にはビタミンB₁がとても少ないので、毎日3食それだけ食べている方は注意が必要かもしれません。

ありきたりになりますが、3食しっかり食べることがとても大切です。