

ぱくぱくつうしん

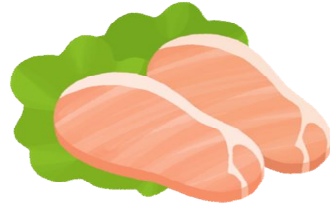


7月7日(金) 豚肉

<クイズ> 豚肉と一緒に食べると、疲れがとれる食べ物は何でしょう？

① しょうが

② にんにく



③ うめぼし

クイズの答え ②です。

暑い夏は汗をたくさんかくので、汗といっしょに体から出ていってしまう栄養を食べ物でとることが大切です。特にビタミンB1という栄養は、不足すると、どんどん体が疲れやすくなります。

そこで、夏の暑くて疲れたときには、豚肉やうなぎ、豆類などでビタミンB1の多い食べ物をしっかりとるようにしましょう。さらに豚肉と一緒ににんにくを食べると、ビタミンの吸収がとてもよくなり、疲れがとれやすくなります。

今日は豚肉とにんにくを使ったチリコンカーンです。豚肉とにんにくが、体の中から疲れをどんどん出してくれますよ。