元気に なるコツ

ビタミン B群をとる

炭水化物は 豚肉と 一緒に

素早くエネルギーに変換!

豚肉のビタミンB₁で、炭水化物を

納豆など、多岐にわたります。 肉、鶏肉、レバ 群を豊富に含む食材は、 ビタミン類の総称です。 ビタミンB パワーアップできるのです 率よくエネルギ ます。十分に摂取すれば、 ムーズに上げる働きをもつ13種類の そもそも「B群」とは、 にんにく、きのこ類、枝豆、 颠

なるため、やる気がぐんと出てきて や面倒くさい気持ちが顔を出してき 、そして疲れもとれやすく へと変換され、

定の食品に集中して含まれているの はB群がビタミン類の集合体で、特 さまざまな食品に含まれ うなぎ、 豚肉や牛 代謝をス 青 賢く摂取!豚肉と油を 強くしてくれる、 されがちですが、脂質は細胞膜や血 特にお勧め。 ホルモンの材料になり、

食事が効 疲

内で不足すると、食べた食事をエネ

ルギーに変える代謝がうまくいかず

に疲れがたまりやすくなり、

だるさ

起き、特に夏場は「夏バテ」という が出ない、という症状はだれにでも とにかく疲れる、だるい、 やる気 は「ビタミンB群」です。 やる気を復活させましょう。 ときには、おいしい食事でガツンと きないことによる「疲労」。そんな 疲労回復に必要不可欠な栄養成分

つは運動不足や気温の変化に対応で かたちで現れます。その原因のひと

パワーアップ! ビタミンB群で あした元気に

やる気を き出す

暑い日が続くと、 知らず知らずのうちになっている「夏バテ」。 とにかく疲れる、だるい、やる気が出ない…。 食欲もわかないから、今日も簡単な食事に? ちょっと待って! そんなときこそビタミンB1を豊富に含む 「豚肉料理」をオススメします!



ビタミンB群を含む豚肉や青菜類、きのこ類などを

積極的に食べることで、活力を取り戻します。

豚肉料理にはサラダや 野菜ジュースを添えて

カツ丼やカツサンドだけでは野菜不足なの で、サラダやけんちん汁、野菜ジュースなど もセットにしましょう。特にお勧めは、ごぼ うサラダとトマトジュースです。

ごぼうは豊富な食物繊維が腸の働きを整え てくれますし、しっかりとしたかみ応えには ストレス解消効果も期待できます。

トマトには、強力なアンチエイジング効果 があり、紫外線から肌を守ってくれるベータ カロテンやリコピンと呼ばれるポリフェノー ルが豊富に含まれます。うまみ成分であるグ ルタミン酸には、心身の疲労を和らげ、脳や 神経系の機能を高める効果もあります。



品目を食べることで、ビタミンB群 というわけです の働きをさらに高めることができる ていることを表します。 たくさんの



く摂取しましょう。

豚肉を使ったカツ丼やカツサンドは 豊富に含む「豚肉」です。 くのが、B群の中でもビタミンBっを いますぐ元気を出したいときに効 厚切りの

トンカツの脂質は敵視

生命の維持には欠

かせない成分です。そして揚げ物に アップさせる効果があります。 はうまみをとじ込めておいしさを めなどを取り入れて、賢く、 ぎには要注意。 とは言うものの、 ショウガ焼きや野菜炒 食事の回数や分量を もちろん食べす おいし

ので、 タミンB「が炭水化物を素早くエネル 脳と筋肉に欠かせないエネルギ です。豚肉と一緒に摂取すると、ビ ではんやパンなどの炭水化物も、 -に変換する手助けをしてくれる 体と脳の疲労回復にぴったり 源

