

●ステーキよりもとんかつ・・・？



高温多湿の日本の夏によく聞かれる体調不良といえは「夏バテ」ですが、これは冷房の効いた室内と室外の温度差、多汗、睡眠不足、食欲低下と栄養の偏りが直接の原因といえます。

夏バテを予防するには食事から炭水化物や脂質を摂取してエネルギーに変換すると同時に良質なたんぱく質の摂取も大切です。また、エネルギーを利用するのに必要不可欠なのが**ビタミンB₁**です。豚肉はたんぱく質も豊富で、ビタミンB₁は牛肉の約10倍も含まれており、とんかつや炒め物にするとゆでた時に比べて流出する量も少ないです。夏バテを予防するには、ステーキよりもとんかつを食べると良いでしょう。

【参考】 食べ物と健康 I (2007)、独立行政法人 国立健康・栄養研究所、(株)南江堂、p123