

おうちで回鍋肉

肩こり・腰痛の方にも

【材料 2人分】	
キャベツ	130g
ピーマン	1個
長ネギ	50g
豚こま肉	160g
ごま油	大さじ1
A	
・酒	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・砂糖	小さじ2
・甜麺醤	小さじ2
・豆板醤	小さじ1/2
片栗粉	少々



【作り方】

- ① Aを混ぜあわせておく
- ② フライパンにごま油を熱し肉を炒める
- ③ 肉に火が通ったら野菜を加え、Aで味付けをする
- ④ 片栗粉まぶし全体にからめて完成。

1人分あたり の栄養価	エネルギー	たんぱく質	ビタミンB1	食塩相当量
	287kcal	17.2g	0.76mg	1.5g

レシピの効能



豚肉に含まれる**ビタミンB₁**には、食事で摂取した糖質を、筋肉などに必要なエネルギーに変える働きがあります。筋肉の使いすぎで負担をかけると、硬くなったり張った感じがします。ビタミンB₁はそのような筋肉の疲労を回復させる働きをもっています。

ビタミンB₁を多く含むものとして玄米やウナギ、大豆などがあります。

～その他肩こりや腰痛の方が摂取したい栄養素～

ビタミンE

血管などをやわらかくする働きがあます。血行が良くなると筋肉酸素と栄養が運ばれコリが改善されます。
多く含むもの：ナッツ類、かぼちゃ など

ビタミンB₁₂

血液を作る作用があり、不足すると末梢神経の修復作用が低下し、肩こりや腰痛の原因となります。
多く含むもの：カキなどの魚介類、レバー など

など

普段の食事や、血圧・コレステロール・血糖値・尿酸値など
気になることはありませんか？

ポプラ薬局では、管理栄養士が栄養相談を行っています

※相談をご希望される方は、スタッフまでお声がけください

