



DIET
 CATEGORY: ダイエット | 食べる

SHARE

2022.04.26

春の体調不良「春バテ」を乗り切る疲労回復レシピ「豚肉ともやしのスープ」

#グルテンフリー #腸活 #自律神経



寒暖差が激しい季節の変わり目、春は自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしやすいとき。この時期に体調面や精神面に不調があらわれることを「春バテ」といいます。今回は一般社団法人グルテンフリーライフ協会のフォーブス弥生さんに、疲労回復や心身の不調に役立つおすすめレシピを教えてくださいました。



監修：**フォーブス 弥生（グルテンフリーライフ協会代表）**
 一般社団法人グルテンフリーライフ協会代表理事。身内のグルテン過敏症をきっかけにグルテンフリーの探求と実践の道へ。長年にわたり培った知恵とノウハウをグルテンフリーの普及活動に生かすべく、2013年12月一般社団法人グルテンフリーライフ協会を設立。著書に、自身の経験と実践レシピをまとめた『2週間、小麦をやめてみませんか？』（三五館）。

疲労回復効果・自律神経を整える「豚肉ともやしのスープ」



新緑が芽吹く季節となり、日中は汗ばむ日も増えてきましたね。春への季節の変わり目では、体の中で変化が起こります。また、春は一年の中でも特に寒暖差が激しく、気圧が日々変化するために自律神経のバランスが崩れ、春の体調不良につながります。4月から5月にかけてこの時期、激しい寒暖差などに体がついていけず、自律神経のバランスが崩れます。体調面や精神面に不調が現れる症状が「春バテ」になります。

この時期を乗り切るためには、疲労回復効果・自律神経を整える働きがあるビタミンB1を積極的に摂取するといでしょう。ビタミンB1を多く含んでいる代表的な食品は、豚肉や玄米、大豆製品などがあります。ビタミンB1とは、水溶性ビタミン（水に溶けやすく体から出ていきやすいビタミン）の一種です。水溶性ビタミンは、過剰にとっても体内では蓄積されずに排泄されるので、ふだんからこまめに補給する必要があります。また、熱にも弱い調理によって損失されやすいので、手早く調理するのがポイントです。

そこで今回は、ビタミンB1を多く含む豚肉を使った簡単レシピのご紹介です。スープにして調理すれば、豚肉のビタミンB1も効率的に摂取することができます。豚肉には、ほかの肉類に比べて5～10倍のビタミンB1が含まれています。また、豚肉に含まれているビタミンB1は加熱しても壊れにくく、体内での吸収効率もすぐれています。

では、レシピの紹介です。

【豚肉ともやしのスープ】

- <材料 2人分>
- ・豚こま切れ肉 100g
 - ・もやし 1/2袋
 - ・しょうが・にんにく 各1かけ
 - ・ごま油 適量
 - ・かつお節 2～3g
 - ・水 600cc
 - ・鶏ガラスープの素 小さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・みそ 大さじ2
 - ・無調整豆乳 大さじ2
 - ・塩 少々
 - ・小ねぎ・白ごま・ラー油 各適量

- <作り方> 調理時間 約10分
- 1.しょうが、にんにくはみじん切りにする。
 - 2.鍋にごま油を熱し、しょうがとにんにくを炒める。
 - 3.香りが立ってきたら、豚肉とかつお節を入れて炒める。
 - 4.肉に火が通ったら、水と鶏ガラスープの素を加えて煮立たせ、アクをとる。
 - 5.しょうゆ、みそ、豆乳を加えて、塩で味を調える。
 - 6.もやしを加えてひと煮立ちさせ、小口切りにしたねぎ、白ごまを散らしてラー油をたらす。
- ※お好みで、春雨やフォーを入れてもおすすめです。

この季節、ビタミンB1を多く含んでいる豚肉を食べて、春の不調を乗り切りましょう。

COLUMN

専門家監修の人気コラム読めます！



Naoko
 骨盤矯正パーソナルトレーナー。
 (株)NaokoBo...



鈴木 きよみ
 足のひと®（足裏研究家）鈴木きよみ
 よみクリニックサ...



エダジュン
 料理研究家。管理栄養士。Soup
 Stock To...