

ビタミンB群足りてますか？

ビタミンB群は食べ物からエネルギーを生成するために必要な栄養素です。ビタミンB群が減少すると十分にエネルギーを作り出すことができなくなり、からだが疲れやすくなります。またビタミンB群は体内で生成できないため、食品から摂取する必要があります。

ビタミンB群	多く含まれる食品※	期待できる効果
ビタミンB1	豚肉・穀類・大豆製品	疲労回復
ビタミンB2	レバー・ハツ	身体の成長をサポート
ビタミンB6	にんにく・肉類・魚類	リラックス効果
ビタミンB12	貝類・魚卵・レバー	貧血を防ぐ
ナイアシン	魚類・肉類	二日酔いの予防
パントテン酸	レバー・ハツ	ストレスを和らげる
ビオチン	レバー・落花生	髪や肌を健康に保つ
葉酸	海苔・レバー	動脈硬化の予防

※可食部100g当りの含有量

暑い日でも
食べやすい♪

冷しゃぶ豆乳うどん

1人分 374kcal/たんぱく質21.8g/塩分2.0g

【材料】2人分

・ゆでうどん	2玉	・豚もも薄切り	120g
☆豆乳	200g	・トマト	60g
☆麺つゆ(3倍)	28g	・レタス	40g
・炒りごま	2g	・かいわれ菜	10g



※下線のある食材がビタミンB群が豊富な食品です

【作り方】

- ①☆は器に合わせて混ぜておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、豚もも肉を茹でてザルにあげる。
- ③野菜は食べやすい大きさに切る。
- ④器にうどんを盛り、②と③を盛り付けて完成！