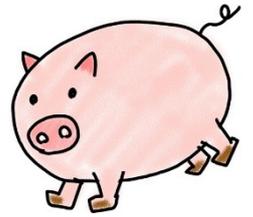




# 豚肉の健康パワー

～豚肉を食べて健康になろう～



豚肉にはビタミンB群が大変豊富で、特に別名「**疲労回復ビタミン**」と呼ばれている**ビタミンB1**は、牛肉の約10倍も含まれています！

ビタミンB1は筋肉に溜まった疲労物質、乳酸を取り除くので、**疲れや夏バテ、激しい運動をしている人には豚肉**はもってこいなのです！

## ビタミンB1を効率よく吸収するためには？

ビタミンB1は人の体内では生成することも貯めることも出来ないため、**食べることで吸収するしかない**のです！

玉ねぎやニンニクと一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります！



## 豚肉に含まれるその他のビタミンとは？

豚肉にはビタミンB1のほかに**ビタミンB12**を多く含んでいます。ビタミンB12は血を作るビタミンとして有名な栄養素で、植物性の食品からはほとんど摂取することができません。

またビタミンB12には**疲れた脳を癒す効果**があり、**集中力や記憶力を向上**してくれます。



植物性の食品からはほとんど摂取することができません！