

豚汁



日本文化学科
由良、川本、高木



みなさんは、「日本の食」といえば
なんの料理を思い浮かべますか？





今回は、日本食の定番料理である
「豚汁」の私たち流の魅力・効果
などをお伝えします🍀★



《豚汁の魅力》

- ・ 豚肉や野菜を使った栄養満点の汁物！
- ・ 入れる食材によって簡単に味を変えることも出来るので、飽きずに食べられる！



《豚汁の具材の効果》



味噌・・・食物繊維豊富 便通改善

豚肉・・・タンパク質、代謝アップ

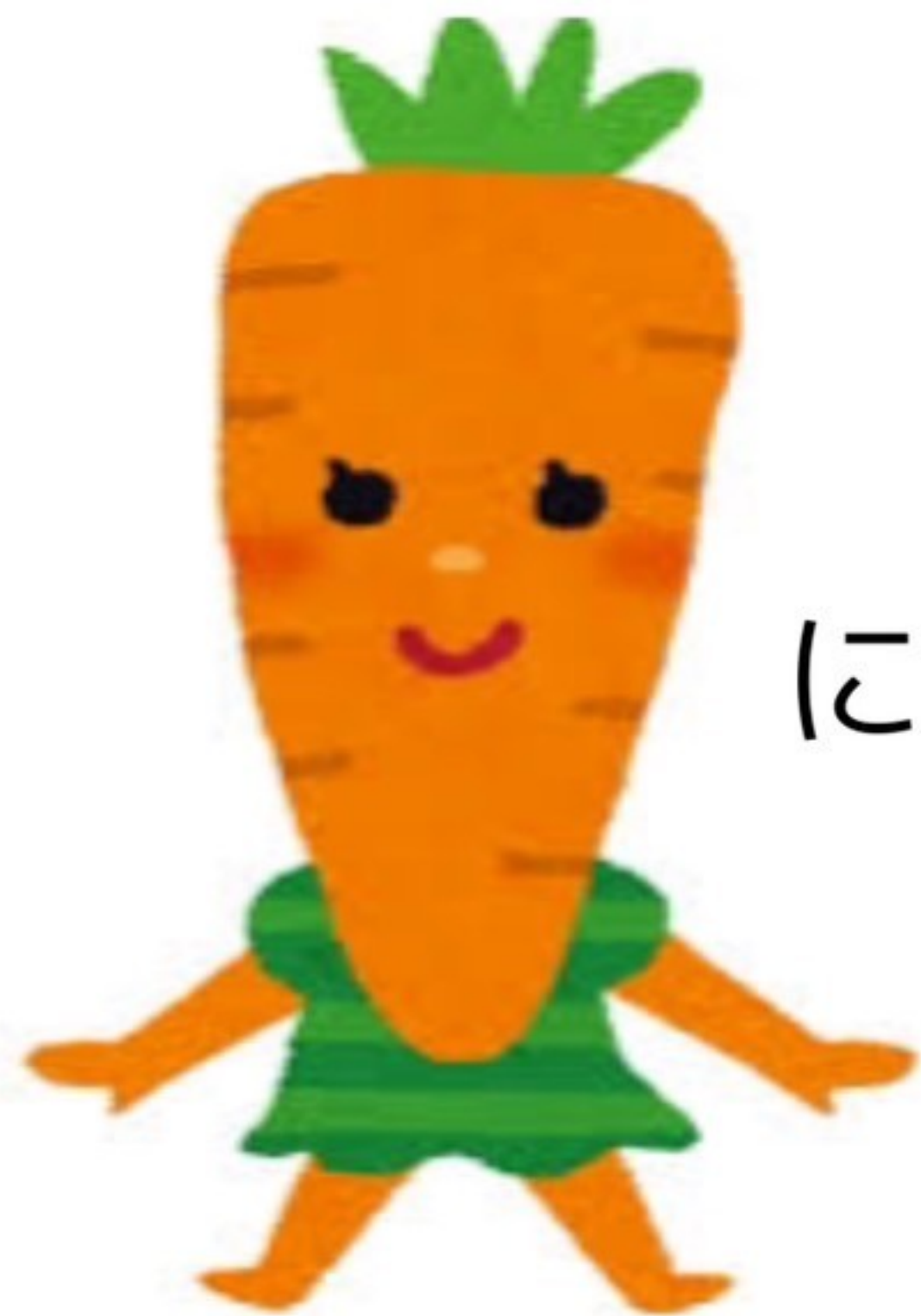




玉ねぎ・・・アリシン 血行促進、代謝アップ

大根・・・食物繊維豊富、ボリウム満腹感



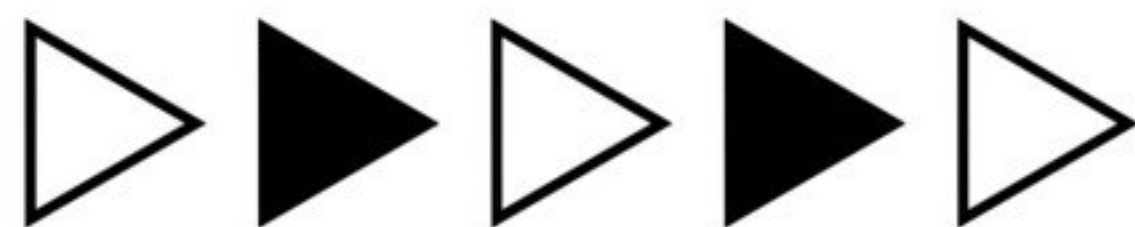


にんじん・・・ビタミンC、免疫力アップ

ごぼう・・・オリゴ糖、腸内環境改善



豚汁の効果・・・便秘の改善！



《私たち流おすすめの食べ方》



和食の中でも万人受けの豚汁と白米の組み合わせは大人から子供まで誰でも食べることが出来る！

おむすびにすれば
お弁当にも👍



スープジャーなら外出先でも
体温を保つことが出来る👌



《工夫した食べ方》

こんにやくをプラスしてほかの
具材を少し減らす！



こんにやくはゼロカロリーということで
ダイエットの王道



同じ味噌を使った味噌汁と違い、具たくさんでボリュームがあり食べ応えがある！

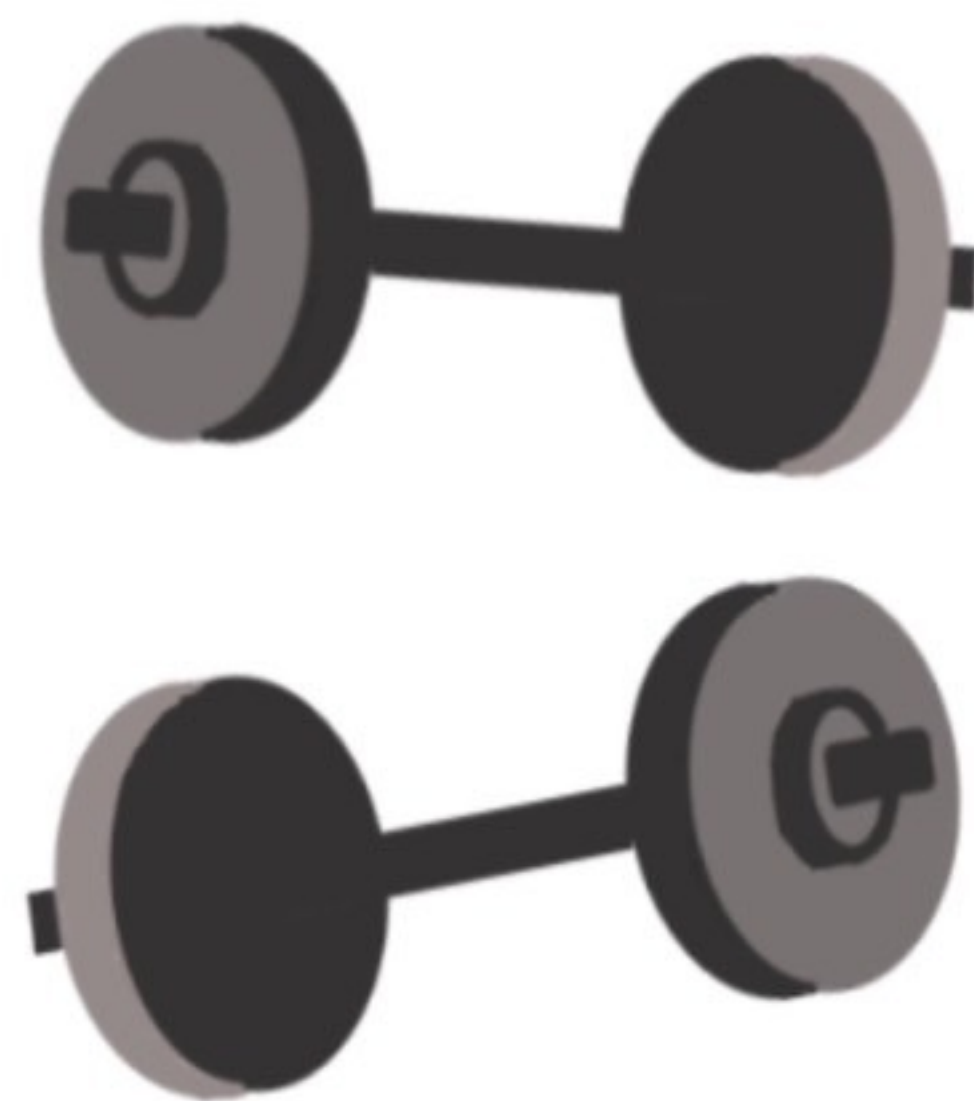
具たくさんでお腹に溜まるけど入っている具材は身体に身体に良いもので出来ているから量を工夫すれば、体調に支障をきたすことなく健康的に体づくりができる！

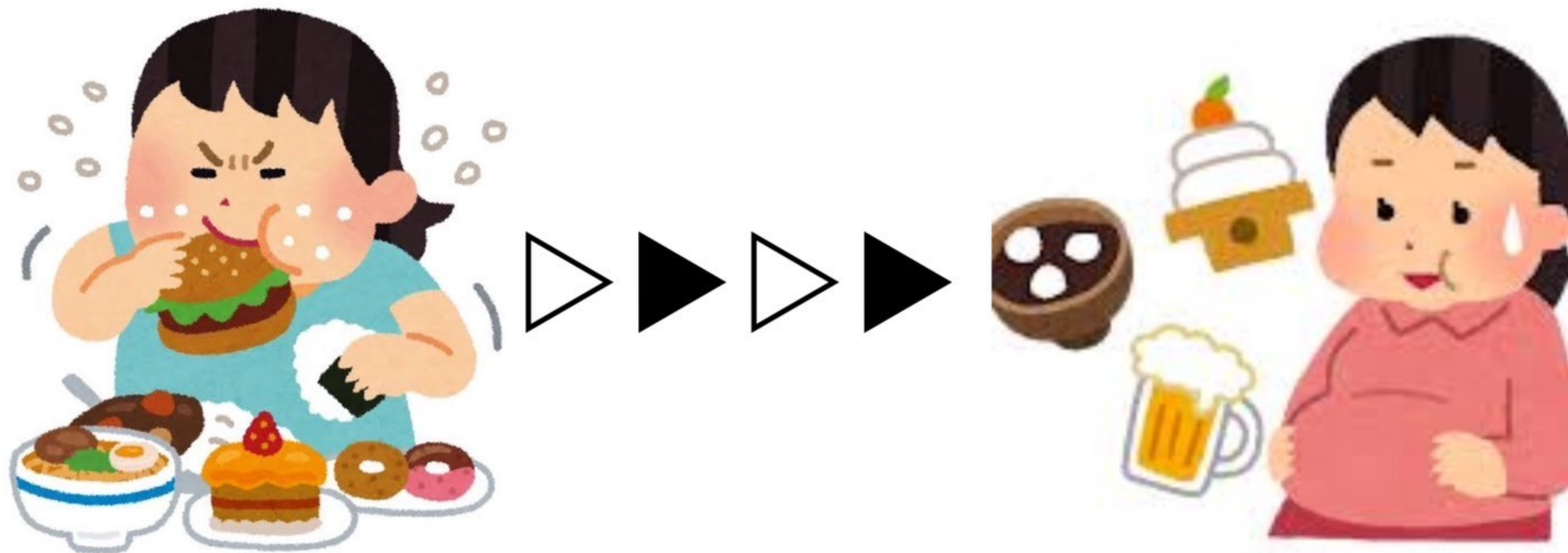


そんな私たちなのですが、チアリーディング部に所属していて、体づくりのためのトレーニングであったり、体重制限などもあります。



今まで紹介した豚汁の魅力はかなり沢山あることか分かりますね。その中で、スポーツをしている私たちのように、体重制限があったり、持久力・筋力をつけたい人がいる中で、豚汁はすごく効果的✨





運動後や疲れた時などに、糖分や塩分の多いものを過剰摂取するのではなく、栄養満点の豚汁を食べよう！！

スポーツをやっている私たちだからこそ、
食べない制限ありのダイエットではなく、
健康的に身体のコンドィションを整える事
の出来る豚汁は魅力的！





豚汁最高！！！！

みんなも作ってみよう👍✨



画像

<https://www.irasutoya.com/>

いらすとや

タイトル/豚汁

提供/梅花web出版

日時/7月18日

由良、川本、高木