具だくさん豚汁を食べて寒い冬を美味しく！元気に！乗り切ろう

2021
健康経営優良法人
Health and productivity

クック・チャムの豚汁には、大根や里芋、人参、ごぼう、こんにゃく、厚揚げ、しめじ、豚肉など様々な食材が入っています。
たくさんの種類の食材が入っているので、栄養価がとても高い汁物でバランスよく栄養を摂ることができます。

豚肉には、ビタミンB_1が豊富に含まれています。
ビタミンB_1は疲労回復効果が期待でき、糖質を代謝する働きがあります。
ビタミンB_1のデメリットは水溶性で水に流れ出やすいことですが、豚汁は汁物なので流れ出た栄養も無駄なく摂ることができます。

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整え、有害物質を排出させたり、コレステロール値を下げたりする効果が期待できます。

大根には数種類の酵素が含まれており、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。

人参はβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンＡに変換され、皮膚や粘膜、角膜の健康を保つ働きがあります。

みそには、たんぱく質、必須アミノ酸、カルシウム、ビタミンＢ群などが豊富です。

クック・チャムのおだしは、本カツオ（鹿児島）、むろアジ（宮崎）、昆布（北海道）、さば節（熊本）、煮干（瀬戸内）を使ったオリジナルブレンドです。朝一番にとったおだしを使い豚汁を作っています。
ぜひ、クック・チャムの具だくさん豚汁を食べて、たくさんの栄養を摂り、体を温め、寒い冬を乗り切りましょう。

管理栄養士
萩　直子

私のおすすめの献立は、白ご飯、具だくさん豚汁、さばの塩焼き、なっぱときのこのおひたしです。

クック・チャム屋島店
店長として勤務

今年は、新婚旅行に行きたいです

おだし：本カツオ（鹿児島）、むろアジ（宮崎）、昆布（北海道）、さば節（熊本）、煮干（瀬戸内）

左から　なっぱと木の子のおひたし、サバの塩焼き、お母さんの玉子焼き、具だくさん豚汁、全て、クック・チャムの商品です。

お味噌の原料となる大豆には、お米に不足しがちなアミノ酸を補足してくれる作用があります。
このため、ごはんと味噌の入った豚汁を一緒に食べることで、アミノ酸のバランスがよくなり、良質のたんぱく質を摂ることができます。

お肉もお魚もこの一食でとれ、バランスよく栄養がとれます。

健康でいることは大切です
健康であるために
自分に必要なものを知り
選んで生きることが大事です

ごはん　ようけ　食べんかね

訳・ごはん　たくさん　食べなさいよ