

突然ですがセルフチェックです。  
次の3つのうち、あなたにあてはまるものは？

- 休み明けは仕事をするのが憂鬱だ。
- 学習意欲がなかなかわかない。
- 健康のために、最近は野菜しか食べない。



さて、あなたはいくつ当てはまりますか？  
全部と言う人、もしかしたら「頭のビタミン」が不足しているのかもしれない。

ビタミンCは美肌のビタミン、ビタミンEは若返りのビタミンと言われるように、  
ビタミンには様々な働きがありますが、「頭のビタミン」と呼ばれているビタミン  
があるのをご存知ですか？

脳の神経細胞に多く含まれているビタミンB6とB12がそれ。

まず、ビタミンB6は、脳の伝達物質を作る上で重要なアミノ酸を繋ぎ合わせて神経細胞を活性化させてくれます。  
ビタミンB6が不足すると、皮膚や髪を作るたんぱく質が十分に働かず、肌荒れや髪が抜ける、といったトラブル  
を引き起こすこともあります。ビタミンB6を多く含むのはかつおやかワハギなどです。

ビタミンB12は、記憶力に関係する栄養素。学習意欲と集中力を高めたり、疲れやすさを改善したり、脳と神経を  
修復する作用を持っています。よく、五月病などと言いますが、急にやる気がなくなった、  
ストレスが溜まりやすくなった、何となく憂鬱な気分だ、そんな時にはビタミンB12をたっぷり補給してみても  
いかがでしょうか？たらこ、レバー、しじみ、はまぐりなどに多く含まれています。  
ビタミンB12は、納豆や味噌などの発酵の段階で作られる以外、基本的には植物には含まれていません。

ビタミンB12を多く含むレバーを使った料理のレシピを一つご紹介します。

### 【豚レバーのハンバーグ】

〈材料〉(一人分)

〈作り方〉

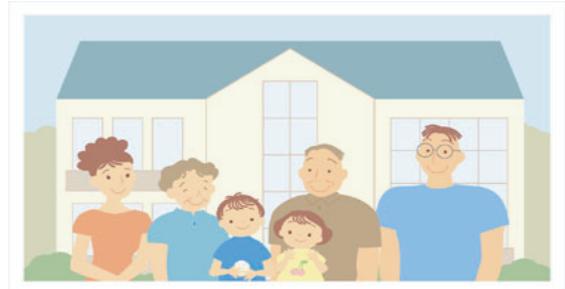
- ・豚レバー…30g
- ・牛モモ赤身挽肉…30g
- ・豚モモ赤身挽肉…30g
- ・卵…1/4個
- ・パン…1/4個
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・人参…10g
- ・ひじき(乾)…1g
- ・牛乳…適量
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・サラダオイル…適量
- ・ケチャップ…適量
- ・ウスターソース…適量

1. 豚レバーは塩水で洗って血抜きをし、牛乳を浸し臭みをとっておく。
2. ひじきをもどす。
3. 人参をみじん切りにする。
4. 玉ねぎをみじん切りにし、熱したフライパンにサラダオイルをひいて強火で炒める。  
きつね色になったら火を止め、冷ましておく。
5. パンを細かくちぎって牛乳にひたす。
6. 1を包丁で叩いてみじん切りにし、卵、牛モモ赤身挽肉、豚モモ赤身挽肉、  
2、3と混ぜ合わせ、塩コショウする。  
しっかりと練った後、ハンバーグの型に。
7. サラダオイルをひいたフライパンにハンバーグをのせ、蓋をして中火で焼く。  
焦げ目がついたら裏返しさらに焼く。
8. 焼きあがったら1/4カップのお湯をかけ余分な油を落とす。
9. フライパンに残った肉汁にトマトケチャップとウスターソースを加え、  
さっと火にかけてそー図を作って出来上がり。



”ひじき”を加えることでカリウム、マグネシウム、食物繊維を豊富に摂取することが出来ます。それに腫瘍作用のある刀耕ノネも含まれているので、とっても健康的！！

これならレバーが苦手な人も食べやすいので、一度お試しください。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182 FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp  
URL : http://www.toya.co.jp