

生活クラブの豚肉を食べてげんきにすごしましょう！

豚肉には、健康に欠かせないタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。特に、夏バテを回復してくれるビタミンB1が豊富に含まれています。また、身体を作るための大切な材料であるタンパク質を豊富に含み、消化しやすい形で供給されるので、体力の低下しやすいこの季節に効率的に必要な栄養が摂れるのが大きなメリットです。

生産者である石井養豚センター（徳島県）は「家族に食べさせたい豚肉」がモットーであり、豚は190日くらいかけて大切に育てられ、子豚のときから私たちの手元に届くまでの素性も明らかです。生産者の思いのある豚肉を「よやく・る」で食べて暑い夏を乗り切りましょう！



おすすめポイント

- ☑ 抗生物質は原則与えない
- ☑ 飼料（遺伝子組換えでない指定配合飼料、国産飼料米、食品工場から出る未利用食品、副産物など）→飼料の自給率を高める
- ☑ 流通経路が短く、市販品と比べて鮮度が違う！
生肉の鮮度が保てるフレッシュパック包装



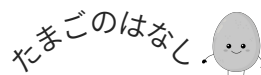
豚肉 レシピ

○ サムギョプサル

1. 豚バラ厚切りスライスを4~5センチ長さに切る。
2. 油をひかず、フライパンに並べ中火で焼く。
3. やさいBOXのレタス、サンチュなどに②、きゅうり、大葉、千切り人参、キムチ、コチュジャンなどをせ卷いて食べる。

○ 簡単チャーシュー

1. 豚野菜炒め用スライスを3センチくらいに切り、鍋に豚肉とかぶるくらいの水を入れ火にかける。
2. 肉の色が変わったらお湯を捨てる。（少しお湯を残す。）
3. ②にだし醤油大1.5、醤油小1を加えて汁気がなくなるまで煮る。ラーメン、そうめんの具、ご飯に乗せてもGOOD！



＼牛乳飲んでいますか？／

生活クラブの牛乳は、72℃15秒間殺菌のパスチャライズド製法。熱による成分の変性が少ないから、おいしいのです！栄養バランスが良く、まいにち飲みたい牛乳。そのままを味わってほしいのですが、消費材を使ったこんなアレンジも試してくださいね。

1. 牛乳で飲むエスプレッソコーヒー
2. 黒糖みるくの素
3. 麴甘酒（濃縮タイプ）
4. 梅ドリンク
5. はちみつ純玄米黒酢ドリンク

※牛乳の割合はお好みで

運動直後に牛乳を飲むことで、血液量が増加して熱中症リスクを下げられます。熱中症対策としても、ぜひ「よやく・る」で牛乳をのみましょう。



お米がない？！今！お米について考えませんか？



切り取り

あなたはどんなお米が食べたいですか？何を求めますか？味？銘柄？生産者？価格？それとも？

ご意見をお聞かせください。いただいた意見、思いは今後の企画の参考にさせていただきます。委員会ニュースへの掲載もあります。

