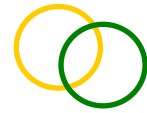


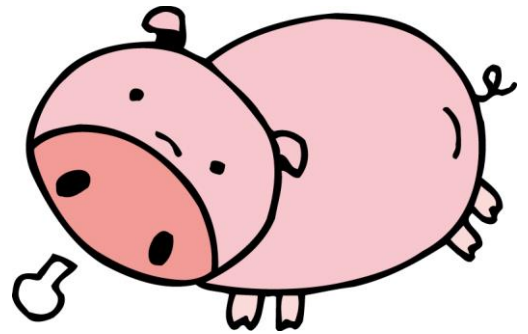
# 10月の地産地消食材は『豚肉』



9月の終わりごろから天気が悪い日が続いています。10月は天気の良い日が増える事を期待したいですね。

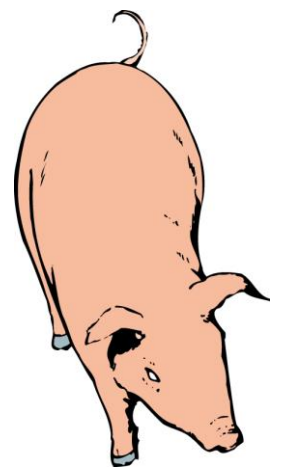
今月の地産地消食材は豚肉です。今回は豚肉について紹介していきます。

日本で豚肉が一般的に食べられるようになったのは明治時代に入ってからと言われています。明治時代が始まったのは今から140年ぐらい前のことなので、お米などの昔から食べられてきた食材と比べると、まだ歴史の浅い食材と言えるのではないのでしょうか。



豚が病気にかからないように、豚を育てている農家さんはさまざまな努力をされています。豚を育てているところに入るときは、病気の原因を持ち込まないように念入りに消毒をしたり、温度や湿度などを管理したりして、豚が体調を崩さないように環境を整えています。

豚肉にはビタミンB1という栄養素がたくさん含まれています。ビタミンB1には体の疲れをとる効果があるとされています。また、体を動かすにはエネルギーが必要になりますが、私たちが食べたご飯などを、エネルギーに変える役割もあります。ビタミンB1が少なくなると体がだるくなったり、疲れやすくなったりしてしまうので気を付けましょう。



大切な命を頂くので、食べる前には「いただきます」ときちんと言うように心掛けましょう！