

栄養だより

肉の種類と特徴

たんぱく質は、人体を構成している成分の中で水分に次いで多く、たんぱく質を摂ることは大変重要です。

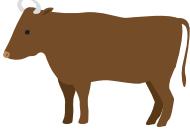
中でも肉類はたんぱく質を豊富に含んでおり、私たちの食生活になくてはならないものの一つです。ただし、肉類といつても色々な種類や特徴があるため、これらを理解し、体調や目的に合った肉を選択してみてはいかがでしょうか。



肉の特徴について

特に日本人の食生活に密接にかかわっている肉といえば、牛肉・豚肉・鶏肉です。牛肉・豚肉の中でもばら肉、もも肉、鶏肉の中でもむね肉かもも肉などの部位により特徴は様々です。



牛肉 	<p>鉄・亜鉛が多く含まれ、鉄欠乏性貧血予防の効果や、免疫力を保つ効果も期待できます。</p> <p>同じもも肉でも豚肉に比べエネルギーと脂質が多く含まれています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ばら肉：脂肪分が多くうまい味もあり、どんな料理にも合わせやすく柔らかく仕上がることが多いです。 
豚肉 	<p>ビタミン B1 が多く含まれ、疲労回復などの効果も期待できます。</p> <p>同じもも肉でも牛肉、鶏肉に比べ脂肪分が少ないのも特徴です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もも肉：脂肪分が少なく、比較的味はあっさりしています。食感はばら肉より硬く煮込み料理などに適します。 
鶏肉 	<p>ビタミン A が多く含まれ、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を保つ効果も期待できます。</p> <p>牛肉、豚肉に比べ安価で買うことができます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もも肉：適度な脂肪分があり食べやすく、色々な調理法に使用できます。 ・むね肉：脂肪分が少なく、味はあっさりしています。調理法によりパサつきがみられ、食感が硬くなることもあります。  



地域や好みによって「この料理に使う肉はこの肉」と決めているご家庭も多いかと思います。時には、普段使用している肉を違う肉に置き換えてみると新しい味に出会えたり、体調に合わせた料理の作成ができたり、料理のバリエーションを増やすことができます。下記のメニューはどの肉を使用しても美味しいだけです。

例えば・・・肉じゃが、カレー、野菜炒め、酢豚、すき焼き、炊き込みご飯など食生活を豊かにするために是非試していただければと思います。



おすすめレシピ

牛肉の炊き込みご飯

豚肉や鶏肉とはまた違った味に仕上がります

材料 (6人分)

米	3合
牛肉（もも肉のスライス）	…	100g
舞茸	100g
人参	40g
ごぼう	70g
酒	15ml
めんつゆ（ストレート）	…	170ml
塩	0.1g

作り方

- ①舞茸は手で適当な大きさにほぐし、人参は短冊切り、ごぼうはささがきにします。
- ②酒、めんつゆ、塩を計量します。
- ③洗った米の水をよく切り炊飯釜に入れ、②の調味料を入れます。
- ④炊飯釜に指定されている水分量まで水を入れ、牛肉と①の食材を入れて炊飯します。



栄養量(1人分)：エネルギー 365kcal／たんぱく質 8.1g／脂質 7.0g／食塩相当量 1.0g