

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、肉類といっ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たいはかがでしょうか。



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。



<p>牛肉</p> 	<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や脂質が多く含まれています。</p>	<p>・ばら肉：脂肪分が多くうま味もあり、どんな料理にも合わせやすく柔らかく仕上がる人が多いです。</p> 
<p>豚肉</p> 	<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>	<p>・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。</p> 
<p>鶏肉</p> 	<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>	<p>・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。</p>  <p>・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。</p> 



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くいただけます。

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