

えいよう掲示板

今年は丑年。ということで、宮崎県民にも馴染み深い牛肉の栄養素について紹介します。

○国産牛、和牛、輸入牛の違い

- ・ **国産牛**：日本での飼育期間が最も長い牛すべてを指します。
※海外で肥育されていた牛でも日本での肥育期間の方が長ければ国産牛と表記されます。
- ・ **和牛**：国産牛の一種であり、国内で出生し、国内で飼育された牛に限られ、「黒毛和種」「褐毛和種」「日本単角種」「無角和種」の4種のみ「和牛」と呼ばれます。
- ・ **輸入牛**：輸入牛とは、海外から日本に輸入する牛肉のことです。
日本における牛肉輸入国の比率は、アメリカとオーストラリアがその大半を占めています。

○牛肉に含まれる栄養素

<貧血予防！鉄>

赤血球を作り酸素を全身に運ぶ働きがあり、不足すると疲労感や食欲不振、動悸・息切れ、貧血といった症状が現れます。
牛肉は「**ヘム鉄**」という吸収率が高い鉄分が含まれています。

<たんぱく質代謝！ビタミンB₆>

たんぱく質のアミノ酸分解・再合成、神経伝達物質の合成に関わります。
ビタミンB₂により活性化する為、ビタミンB₂が豊富な食材（ほうれん草や納豆）と一緒にとると効果的！

<むくみ解消！カリウム>

体の水分バランスを保ち、ナトリウムを排出して正常な血圧を保つ効果やむくみの解消効果があります。

<脂肪燃焼！カルニチン>

脂肪からエネルギーを生産するのを助ける働きがあります。
体内でも生産されますが、加齢によって減少します。
赤身肉に多く含まれ、牛肉や羊肉に豊富です。

<味覚を正常に！亜鉛>

細胞を作り成長を促す働きがあり、美しい肌や髪を保つためにも欠かせません。
舌の表面に味を感じる細胞を作る働きがあり、**不足すると味覚異常**の原因になります。

<貧血予防！ビタミンB₁₂>

赤血球を作り、貧血を防ぐ働きがあります。
傷ついた神経細胞を修復する為、手足のしびれなどにも効果が期待できます。

<三大栄養素代謝！ナイアシン>

ビタミンの一種で、三大栄養素（たんぱく質・炭水化物・脂質）の代謝に補酵素として働きます。
皮膚や粘膜の健康を保ったり、アルコールの分解にも欠かせません。



○部位によっても栄養価が変わる！

・ **カロリーは脂質の量に比例、たんぱく質は反比例**

脂身の割合が高くなるほど、エネルギーが高くなり、たんぱく質の量は少なくなります。

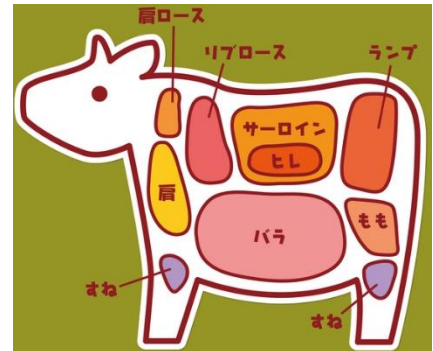
たんぱく質の摂取源としては、赤身の部分が多い部位の方が効率的にたんぱく質を摂取できるといえます。(ヒレ、ももなど)。

・ **ビタミン・ミネラルは赤身の肉ほど多い傾向**

脂質とたんぱく質ほどではありませんが、ビタミンやミネラルも赤身の割合に比例する傾向があります。



貧血は予防したいけどエネルギー（カロリー）が気になる、という人にとっても、赤身の牛肉は魅力的な食材です。



○牛肉の利点を生かした使い方・レシピ

・ 鉄分の吸収を高めるには・・・ **野菜をプラス**

貧血予防には、牛肉に含まれる鉄分とたんぱく質に加えて、**鉄分の吸収を高めるビタミンC**を組み合わせるのがおすすめです。ビタミンCは、パプリカやブロッコリーなどの野菜類やかんきつ類などのフルーツに多く含まれています。

◆牛肉とブロッコリーのオイスターソース炒め

<材料 (2人分)>

- ・牛こま肉 150g
- ・ブロッコリー 1株
- ・赤パプリカ 1/2個
- ・しょうが(みじん) 1片分
- ・ごま油 大さじ1杯
- (a)・酒 大さじ1杯
- ・砂糖 小さじ1杯
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1杯
- ・オイスターソース 大さじ1杯



<作り方>

- ①ブロッコリーは水で良く洗い、小房にして、茎の部分が硬い部分を除き乱切りにします。
- ②耐熱皿にブロッコリーを入れてラップをかけてレンジ 600W で2分加熱します。
※ブロッコリーは電子レンジで加熱している為、手軽なうえカリウムが水に溶け出すのを抑えられます。
- ③フライパンにごま油、しょうがを入れて弱火で熱し、香りがしてきたら牛こま肉を入れて炒めます。
- ④色が変わってきたら②、パプリカを加えて炒めます
- ⑤(a)の調味料を加えて炒めます。全体に調味料が絡んだら完成です

牛肉は優れたたんぱく質源ですが、炭水化物や食物繊維、ビタミンCがほとんど含まれておらず、単体で栄養バランスが取れる食品ではありません！！

また、肉類が中心のたんぱく質や脂質に偏った食事ばかりでは、生活習慣病のリスクが上がると言われています。

炭水化物を豊富に含むご飯やパン、食物繊維やビタミンCを豊富に含む野菜類と組み合わせるだけで、バランスのとれた食事内容にできます(`・ω・´)

