

免疫力が上がるお肉の選び方

～牛肉・豚肉・鶏肉どのお肉が体にいいでしょうか？～



年末年始は、ごちそうが続き、肉料理を食べる機会も多いのではないのでしょうか？お肉は大切なたんぱく源です。
お肉についてまとめたので是非活用してみてください。

■肉は優れたたんぱく源の1つ

解説：肉の成分で大きな割合を占めるのはたんぱく質です。筋肉や髪の毛、爪など人間の体を作るために不可欠な成分なので、毎日の食事で欠かさず摂取することが推奨されています。たんぱく質が豊富な食品には、他にも魚、乳製品、大豆製品などがあります。しかし、どれか一つを食べていればよいわけではなく、それぞれからしか摂取できない栄養素があります。それぞれの食品の特徴を知り、さまざまな食品からたんぱく質を摂取することが大切です。



■牛肉・豚肉・鶏肉の特徴

○牛肉：鉄や亜鉛が豊富で貧血予防にもおすすめ
解説：牛肉には、鉄や亜鉛が豊富に含まれています。鉄は、赤血球のヘモグロビンに多く存在しており、不足すると貧血の原因となるため、月経のある女性は特に摂取したい成分です。亜鉛は、不足すると味覚障害の原因となるほか、男性ホルモンであるテストステロンの低下にも関係すると考えられています。いずれも脂身ではなく赤身の部分に多いため、ヒレ肉に多く含まれています。



<牛肉の部位別成分一覧>

生肉100gあたりの成分								
部位	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	コレステロール (mg)
牛肩ロース	295	56.4	16.2	26.4	0.2	0.9	4.7	71
牛サーロイン	313	54.4	16.5	27.9	0.4	1.0	2.9	69
牛バラ肉	381	47.4	12.8	39.4	0.3	1.4	2.8	79
牛もも肉	196	65.8	19.5	13.3	0.4	1.4	4.5	69
牛ヒレ肉	177	67.3	20.8	11.2	0.5	2.4	3.4	60

○豚肉：糖質やアルコールの代謝に活躍

解説：豚肉には、ビタミン B 群が豊富に含まれています。特に、脂身の少ないヒレ肉に含まれるビタミン B1 の量は、他の肉と比べても突出しています。ビタミン B1 は糖質やアルコールの代謝に必要な成分で、お酒を多く飲む人、ご飯やパン、麺類などの炭水化物が好きな人は、特に摂取したいビタミンです。



<豚肉の部位別成分一覧>

生肉100gあたりの成分									
部位	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンB ₆ (mg)	ビタミンB ₁₂ (μg)
豚肩肉	201	65.7	18.5	14.6	0.2	0.66	0.23	0.32	0.4
豚ロース	248	60.4	19.3	19.2	0.2	0.69	0.15	0.32	0.3
豚バラ肉	366	49.4	14.4	35.4	0.1	0.51	0.13	0.22	0.5
豚もも肉	171	68.1	20.5	10.2	0.2	0.90	0.21	0.31	0.3
豚ヒレ肉	118	73.4	22.2	3.7	0.3	1.32	0.25	0.54	0.5

○鶏肉：脂質が少なめで低カロリー

解説：鶏肉は、牛肉や豚肉に比べて脂質が少なく低カロリーの食材です。鶏ささみ肉や、皮をはいだ鶏胸肉は、特に、高たんぱく・低脂肪・低カロリーで、体の代謝を助けるビタミン B6 などの含有量が他の部位よりも豊富です。疲労回復に効果的とされるイミダゾールジペプチドも、鶏胸肉に多く含まれています。



<鶏肉の部位別成分一覧>

生肉100gあたりの成分										
部位	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンB ₆ (mg)	ビタミンB ₁₂ (μg)	パントテン酸 (mg)
鶏手羽	189	68.1	17.8	14.3	0	0.07	0.1	0.38	0.4	0.87
鶏むね肉 (皮なし)	105	74.6	23.3	1.9	0.1	0.1	0.11	0.64	0.2	1.92
鶏もも肉 (皮つき)	190	68.5	16.6	14.2	0	0.1	0.15	0.25	0.3	0.81
鶏ささみ肉	98	75	23.9	0.8	0.1	0.09	0.11	0.62	0.2	2.07

■まとめ

肉の成分は、部位によって大きく変わります。特に差が大きいのが脂質の含有量です。ヒレ肉のような脂肪の少ない赤身肉と、脂身の多いバラ肉とでは、エネルギー量に 2 倍以上の差が出るほか、脂質が多い分たんぱく質が少ない傾向にあります。鶏肉も、皮に脂質が多く含まれているので、皮つきと皮なしでエネルギーや脂質に差が出ます。部位選びには注意しましょう。