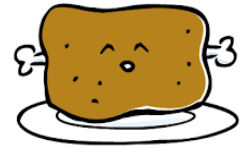


日頃の悩みを解消するお肉の選び方・食べ方



お肉は、種類や部位で栄養が異なります。
お悩み別にオススメの食べ方を紹介します！
是非試してみてください！



■お悩み①：自粛生活で太ってしまった！

体重が気になる場合は、部位選びがポイントになります。
第34回免疫アップ資料にも記載していますが、脂質の量は脂身や皮があると増えるため、脂身の少ない部位を選んだり、鶏肉は皮をはいだりして使いましょう。



バラ肉は、豚肉、牛肉共通で脂質が多い部位なので、バラ肉の代わりにモモ肉やヒレ肉を摂取すると脂質をぐっと抑えることができますので、家族の料理を作る際にも気を付けておくといいかもしれません。

また、肉と一緒に食物繊維を摂ることで、コレステロールの排出促進や、腸内環境の改善が期待できます。野菜、海藻、きのこ、大豆製品などを一緒に摂るのがオススメです。ごはんには雑穀を入れるのも一案です。食物繊維が多く摂れる食材を下記に記していますので、是非お肉を食べる際に一緒に食べてみてはいかがでしょうか？

食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維
を多く含む食品
便のかさを増す
腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維
を多く含む食品
便を柔らかくする
便の滑りをよくする



不溶性・水溶性
食物繊維の両方
を多く含む食品



■お悩み②：毎日疲れが取れない。心も体も疲れ気味。

疲労回復におすすめなのは、エネルギー代謝を促進するビタミンB群の多いお肉です。豚肉に多く含まれていますが、中でも脂身の少ないヒレ肉はビタミンB群の含有量が多くなっています。



鶏ムネ肉もオススメです。一過性の疲労感を軽減するとされるイミダゾールジペプチドが豊富に含まれると考えられています。また、心に抱えたストレスを緩和するには、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌を促すことが効果的とされますが、そのためには、材料として必須アミノ酸のトリプトファンおよびビタミンB6をはじめとしたビタミンB群が必要になります。鶏ムネ肉にはトリプトファンもビタミンB群も含まれています。ブロッコリーやほうれん草、小松菜など、葉酸を含む食品と一緒に摂取すると、より効果が高まることが期待されます。なお、ビタミンB群やイミダゾールジペプチドは水溶性の成分です。茹でたり、煮たりする場合は、スープごといただくとよいでしょう。

■お悩み③：貧血気味。

貧血が気になる場合、鉄が豊富に含まれる牛の赤身肉や羊肉がオススメです。また、豚や鶏のレバーにも鉄が多く含まれています。



食品中に含まれる鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。肉に含まれるのは吸収率が高い「ヘム鉄」ですが、それでも摂取した鉄がすべて吸収されるわけではありません。ビタミンCと一緒に摂ると吸収されやすくなります。ほうれん草やブロッコリー、かぼちゃを合わせたり、デザートにみかんやイチゴ、柿など、ビタミンCの多い果物を加えたりするのもよいでしょう。また、お酢やレモンの搾り汁など酸味の多いものは胃酸の分泌を助けて、ミネラルの吸収も助けてくれます。積極的に摂取することをオススメします。

■まとめ

お肉は大事な栄養源ですが、お肉だけ食べても健康にはならないことがわかっていただけたかと思います。食事はバランスが大事です！また肉の研究で加工肉（ハム、ソーセージなど）には大腸がんのリスクがあるとの研究結果もあります。日本人はそもそも他国と比べて加工肉の摂取量が少ないため、平均的な摂取量であればリスクは小さいですが、食べすぎに気をつけながら、効果的に摂取しましょう！