

# 組み合わせで食肉の栄養を活かす

おすすめメニュー

## トマト入りニラレバ

貧血にはニラレバ。トマトのクエン酸やビタミンCでレバの鉄分の吸収をさらにアップ



### [resipe]

レバー	200g
A 醤油	小さじ1
酒	小さじ1
ニラ	2束
ミニトマト	12個
ねぎ	5cm
しょうが・にんにく	各1片
ごま油	適量
B 酒	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/2

- ① レバー200gは1cm幅に切って水にさらし血抜きをする。水気を取ってAをふりかけておく。
- ② ニラは4cm長さに切る。ねぎとしょうが、にんにくはみじん切りにする。ミニトマトは1/4に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、②のねぎ、しょうがを弱めの中火で炒める。香りがたったら①のレバーを炒める。
- ④ ②のミニトマトとニラを加えて炒め、Bの調味料を加えて仕上げる。

材料は、とくに表示のあるもの以外はすべて4人分です。

健康を維持するためには、食生活は重要なポイントとなります。そして、バランスのよい食生活を実践するには、栄養に関する基本的な知識を身につける必要があります。

いちばん大切な基本は糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素を過不足なく摂取すること。それぞれの食品の栄養を効果的に摂取するには、食品の組み合わせ方も大切な要素となります。

たとえば、「ステーキにポテトやにんじん」「豚カツにはキャベツのせん切り」というように、肉

料理にはたいがい野菜が添えられています。肉野菜炒めやカレーのような、肉と野菜をひと皿に組み合わせた料理もあります。このように肉と野菜を組み合わせるのは、栄養上の理由があつてのこと、彩りのためばかりではありません。野菜など他の食材と食肉をうまく組み合わせることで、食肉のもつ栄養の機能を十分に活かすことができるからなのです。

そこで、他の食品との組み合わせや調理法など、食肉の効果的な食べ方を管理栄養士の吉川珠美さんにうかがいました。

## 食肉で鉄分補給

### 貧血の予防に役立つ肉の食べ方

食肉の栄養でまず注目したいのが、食肉の血液をつくるという機能です。レバーなどをはじめとする食肉には、赤血球の主成分であるヘモグロビンの材料となる鉄が豊富に含まれています。

鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があり、前者は肉や魚などの動物性食品に、後者は植物性食品に多く含まれています。ヘム鉄は、23～35%と比較的吸収率がよく、非ヘム鉄の吸収率は5%程度です。しかし、鉄は全般的に吸収率が低いため、他の食材と組み合わせる工夫が必要となります。

そのためには、鉄の多い食肉は、ビタミンCやクエン酸といっしょに摂取することが大切です。ビタミンCは鉄を吸収されやすい形に変え、さらに体内での鉄の利用を促進します。レモンなどの柑橘

類に多く含まれるクエン酸も鉄の吸収率を高め、さらに酸味によって胃酸が十分に分泌されることで、鉄を吸収しやすくなります。

### 鉄の吸収を妨げる食べ合わせ

鉄は、食物繊維やカルシウム、無精製の穀類や豆の皮に含まれるフィチン酸などに吸収を妨げられます。食物繊維は、1日20～30g以上摂ると鉄の吸収率が下がります。豆類などの植物性食品だけでタンパク質を補おうとすると、貧血になりかねないので注意が必要です。

コーヒー、紅茶のタンニンも鉄の吸収を妨げるので、貧血気味の方は食後にコーヒーでなくビタミンCを多く含むオレンジジュースなどを選ぶとよいでしょう。ちなみにオレンジジュース1杯で鉄の吸収率は5.7～12.9%程上がります。

表1 鉄を多く含む食材

レバーや赤身の肉	豚レバー、鶏レバー、牛もも赤身肉
魚介類	あさり、かつお、赤貝、煮干し、いわし、うなぎ、干しエビ、牡蠣
野菜	小松菜、いんげん、ホウレン草、菜の花、三つ葉
大豆製品	大豆、がんもどき、納豆、きな粉
海藻・乾物	ひしき、青海苔、きくらげ、切干し大根

表1 鉄の吸収をサポートする食材

栄養素	働き	おもな食材
タンパク質	ヘモグロビンの材料になる	肉類、豆類、卵、牛乳
ビタミンC	鉄の吸収をアップする	じゃがいも、トマト、ブロッコリー、ピーマン、いちご、みかん
葉酸	ヘモグロビンの成長に必要	レバー、ホタテ貝、枝豆、ホウレン草、春菊、菜の花、グレープフルーツ、いちご
ビタミンB12	赤血球の成長に必要	レバー、牡蠣、さんま、あさり、しじみ、さば、いわし、すじこ、たらこ、ホタルイカ
亜鉛	赤血球の成長に必要	牡蠣、牛赤身肉、レバー、うなぎ、豚赤身肉、たこ、空豆、かに、カシューナッツ、そば粉
オメガ3系脂肪酸	血流を改善し、酸素を運搬する	さば、いわし、うなぎ、さんま、ぶり、マグロ、にしん、さわら、鮭、真鯛、きんぎょ、あじ

## 調理の工夫

鉄製のフライパンや鉄鍋を使うと料理中に鉄が溶け出し、鉄分の補給に役立つ。とくにトマトなどの酸を含む食品や酢、ケチャップなどの酸性の調味料を使うと鉄がよく溶け出して効果的。長時間煮込むトマトシチューではさらに吸収率が高まる。ただし、揚げ物などの油料理には、鉄は溶け出さない。鉄分を多く含むメニューはニラレバ炒めのほか、レバーペースト、牛ヒレのステーキ、かつおのたたきなど。肉料理には酢の物、野菜サラダやスープなどビタミンやミネラルを含むサイドメニューを用意して。



## 食肉で体をつくる

### 血管、軟骨、骨を作る食べ方

食肉に多く含まれるコラーゲンは、骨格の主成分でもあり、カルシウムとともに成長期の子供にはとくに欠かせない栄養素です。年輩者にとっては、加齢による関節の痛みを防いだり、血管組織を強くしなやかにして血管障害を予防する役割があります。肌を健康に保つ働きもあります。コラーゲンを効率よく吸収するにはビタミンCを同時に摂取することが決め手となります。

コラーゲンの豊富な骨つきの鶏肉や牛すじ肉を野菜と煮込むシチューやポトフは、最適のメニュー。鶏手羽の網焼きにレモン汁をかける、というような食べ方の工夫も大切です。

### 筋肉をつくる食べ方

成長期の子供など細胞の代謝が激しい時期には、

タンパク質とともに亜鉛を摂取することが大切です。亜鉛は代謝に欠かせない成分で、不足すると新しい細胞が作られにくく、味覚障害になったり、体の発育に影響が出たりします。亜鉛は、加工食品や外食に頼りがちの人は不足気味になるので注意しましょう。また、筋肉をつくるには夜の食事がポイントとなります。夜寝ている間に成長ホルモンが出て筋肉が発達するので、夕食はしっかり食べるようにしましょう。

表3 血管、軟骨、骨をつくる食材

コラーゲン	豚足、牛すじ
ビタミンC	ピーマン、レモン、ブロッコリー

表4 筋肉をつくる食材

タンパク質	牛もも肉、豚もも肉、レバー
亜鉛	牡蠣、うなぎなどの魚介類、卵、カシュナッツ、ごま、ごはん

### おすすめメニュー

#### 牛すね肉のパプリカシチュー

コラーゲン豊富な牛すね肉に野菜のビタミンを加えて吸収力をアップ

#### [resige]

牛すね肉	200g
A 塩・こしょう	各適量
パプリカ	大きじ2
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
赤・黄ピーマン	1/2個
赤ワイン	1/4カップ
B トマトピューレ	1/4カップ
ローリエ・赤唐辛子	各1枚
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	適量



- ① 牛肉は一口大に切り、Aをもみ込んで10分程おく。玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは2cm角に切り、ピーマンは乱切り、赤唐辛子は輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①の野菜を炒め、煮込み鍋に移す。
- ③ ②のフライパンにオリーブ油を足し、①の牛肉に焼き色をつけ、鍋に移す。赤ワインを加えて肉汁を鍋に移す。
- ④ ③の鍋に水3カップとBを入れ、30～40分煮込む。塩、胡椒を加えてさらに5～6分煮、器に盛る。

### 調理の工夫

骨付き肉は汁ごと食べられる料理がベスト。加熱してもビタミンCが壊れにくいじゃがいもとともに摂るとよい。切り口が小さいと栄養分が壊れるので野菜は大きめに。亜鉛の多いカシュナッツを使う「鶏肉とカシュナッツ炒め」は、筋肉をつくるのに効果的。

## お肉でスタミナアップ

### 疲労回復には、豚肉のビタミンB<sub>1</sub>

豚肉に多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネルギーに変えるときに必要不可欠な栄養素です。そのため、白米をたくさん食べる人、甘いものやお酒が好きな人は不足しがちになりますが、スポーツ選手もB<sub>1</sub>の消耗が激しいとされています。筋肉にたまった疲労物質の除去にも効果的なので、スタミナアップに欠かせないビタミンといえます。

B<sub>1</sub>は水溶性ビタミンで、調理による損失が大きい

ため、吸収率を高める工夫が必要です。にんにく、にら、ねぎなどに含まれるアリシンというおい成分には、ビタミンB群の吸収を高める効果があります。食欲増進の働きもあるので、積極的に料理に活用したいものです。

### 食肉のアミノ酸を活用する

糖質は体に取り込まれた後、複雑な過程を経てエネルギーを生み出す形に変換されます。ところがその際に「乳酸」という疲労物質もつくられ、体を疲れた状態にしてしまいます。

この乳酸の発生を押さえる働きを持つのがクレアチン。クレアチンは肉や魚に含まれ、疲労を押さえるだけでなく、エネルギーの発生を助ける作用も認められています。疲労回復効果のあるクエン酸も肉料理といっしょに摂れば、効果倍増です。

表5 ビタミンB群を多く含む食材

ビタミンB <sub>1</sub>	豚ヒレ肉、豚足、レバー、グレープフルーツ、小麦胚芽
ビタミンB <sub>2</sub>	レバー、鶏肉、いわし、さば、まいたけ、枝豆
ビタミンB <sub>6</sub>	レバーなどの食肉類、卵、牛乳、小麦胚芽
ビタミンB <sub>12</sub>	レバー、牡蠣、さんま、あさり、しじみ、さば、いわし

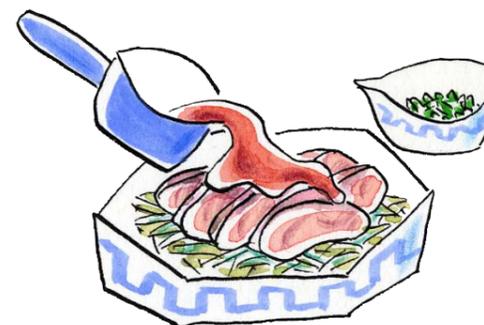
表6 ビタミンB群のサポート食材

アリシン(においの成分)	ニラ、にんにく、玉ねぎ、ねぎなどの香味野菜
--------------	-----------------------

### おすすめメニュー

#### ゆで豚のにんにくソース

豚肉のビタミンB<sub>1</sub>をパワーアップした一品。レモン汁には疲労回復効果も



#### [resige]

豚もも肉	300g
きゅうり	1本
青ねぎ	1束
しょうが・にんにく	各1片
A 豆板醤	小さじ1
甜麺醤	小さじ1
しょうゆ	大きじ2
砂糖	大きじ1
レモン汁	大きじ1/2
ごま油	小さじ1

- ① 鍋に水を入れ、しょうがとねぎの青い部分(分量外)を入れ、沸騰したら豚肉を加えて煮る。
- ② 再び沸騰したら、弱火にして20分程煮込み、そのまま冷ます。
- ③ ボウルに調味料Aを合わせ、みじん切りにしたにんにくを加え、ソースを作る。
- ④ 器に千切りにしたきゅうりを敷き、②の豚肉をスライスして盛る。③のソースをかけて小口切りのねぎをのせる。

組み合わせで食肉の栄養を活かす

## 肉の栄養は、ビタミン・ミネラルの吸収にも役立つ

### 肉の脂で、ビタミンAの吸収をアップ

肉の脂質はコレステロールの材料となります。そこからつくられるホルモンは私たちの体に不可欠のもの。不足すると子供の成長に問題が生じたり、女性の場合は生理がなくなったりします。やる気がなくなり、うつの原因にもなるため、肉の脂肪を極端に避けるのはよくありません。

肉の脂質は、ビタミンの吸収にも役立ちます。例えばビタミンA。これは脂溶性のビタミンなので、肉の脂肪分といっしょに摂ると吸収性が増します。ビタミンAはにんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれ、粘膜を強くする働きがあります。健康な粘膜は、病原菌から体をガードしてくれます。

### お肉メニューは糖質の代謝にも役立つ

食肉に多く含まれるビタミンB群は、私たちの体

表7 体の機能を潤滑にする栄養素

栄養素	おもな食材	おもな働き	不足すると...
ビタミンB1	豚ヒレ肉、うなぎ、玄米	糖質のエネルギー化 成長促進	疲労 集中力低下
ビタミンB2	豚・牛・鶏のレバー	脂質のエネルギー化 成長促進	成長不良 口内炎
ビタミンA	豚・鶏のレバー 牛レバー	視力の維持 病気予防 抗酸化作用	頭痛 体調不良
ビタミンC	ブロッコリー、柿、キウイ	抵抗力を高める 抗酸化作用	かぜ 疲労
ビタミンE	アーモンド、小麦胚芽	血行促進 抗酸化作用	血行不良 持久力低下

が糖質や脂質をエネルギーとして利用する際に必須のもので、不足すると体に疲労がたまってしまいます。糖質は、脂と組み合わせることで血糖値の急上昇を押さえることができます。例えばチャーハンは肉とご飯を炒めることで満腹感があり間食を減らせます。パスタも豚肉やにんにく、玉ねぎなどを加えると、エネルギーを燃やすビタミンB群がおぎなえます。

おすすめメニュー

### にんじんチンジャオニューロース

お肉の脂を使って  
緑黄色野菜のビタミンを  
ぐんと吸収アップ



[resipe]

- 牛薄切り肉 ..... 200g
- 醤油・酒 ..... 各 小さじ2
- サラダ油 ..... 小さじ1
- 片栗粉 ..... 小さじ2
- ピーマン ..... 6個
- にんじん ..... 1/2本
- ゆでたけのこ ..... 1個
- しょうが・にんにく ..... 各 1片
- 砂糖 ..... 小さじ1
- 醤油 ..... 大さじ1
- 塩・胡椒 ..... 各適量
- サラダ油 ..... 適量

- ① 牛肉は細切りにしてAをもみこみ、片栗粉をまぶす。
- ② ピーマンは種を取って千切りに、たけのこ、にんじんも同じ長さの千切りに。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて強火でさっと炒めて取り出しておく。
- ④ みじん切りにしたしょうがとにんにくを炒め、香りが出たら①を入れて炒め、肉の色が変わったら砂糖、醤油を加える。③を戻し入れて塩、胡椒で味をととのえ、器に盛る。

### 調理の工夫

野菜炒めは、強火でサッと炒めると食感よく仕上がるばかりでなく、調理加熱によるビタミンCの破壊も最小限に抑えられる。ほかに「ほうれん草と豚肉の炒め物」「にんじんたっぷりのカレー」などもおすすめのメニュー。

# こんな人には、こんな食べ方

表8 発育のタイミング



エネルギー所要量は厚生労働省「第六改定 日本人の栄養所要量」より抜粋

どの世代、いかなる状況の人にも当てはまる、栄養の摂り方というものはありません。年代にや活動の度合い、生活の状況などによっても適切な栄養所要量は当然異なってきます。

成長期と一口にいっても子供の年代によって、とくに必要な栄養素は違ってきますし、スポーツ

を日常的に行っていたり、ストレスが高いなど、個々の活動レベルや状況によっても、摂りたい栄養素は変化してきますし、食べ方にも工夫が必要になります。

そこで、いくつかのタイプを取り上げ、栄養摂取のポイントを考えてみました。

## 偏食の子の改善メニュー

## 無理強いより、食べやすくする工夫を

子供の嫌いな食材には、匂いにクセがあったり、食感に抵抗があったりという共通性があるようです。味の面では、苦みや酸味を嫌う傾向があります。たんに味が苦手だという場合は、年齢とともに慣れが生じ、いつの間にか食べられるようになることが多いので、あまり神経質になる必要はないでしょう。

嫌いな食材は無理強いせず、調理法を工夫してみましょう。例えば「ミートソースににんじんやセロリなどを細かく刻んで加え、野菜の味に慣れさせる」というような方法があります。ギョウザやカレーなど子供の好きな肉のメニューなら、多少苦手な食材を加えても抵抗感なく食べられるようです。野菜嫌いの場合、肉のうまみで野菜の味が好きになることもあるので、野菜スープに細切れ肉を入れるのもよい方法です。同じ栄養素を含む他の食材で代用する(図

3-9参照)という方法もあります。

いずれにしる極端な偏食は食事の楽しみを半減し、将来にわたって食生活をゆがめる結果にもなりかねません。できる範囲で好き嫌いを改善しつつ、子供に、なぜその栄養素が必要なのかを説明することも忘れてはなりません。

表9 代用できる食材の例

	おもな栄養素	代用できる食材
レバー	鉄分	まぐろ、かつお、あさり、しじみ
ピーマン	ビタミンC カロチン	ブロッコリー、じゃがいも
にんじん	ビタミンA(カロチン) カリウム	ほうれんそう、かぼちゃ
玉ねぎ	アリシン	にら、にんにく
なす	カリウム・アントシニアン	ラディッシュ、金時豆
セロリ	カリウム	キュウリ、グレープフルーツ
トマト	ビタミンC リコピン	赤ピーマン、にんじん

## おすすめメニュー

## レバー入りハンバーグ

大好きなメニューに加えて、食べやすくした好き嫌い改善メニュー

## [resige]

鶏レバー	100g
鶏ひき肉	200g
砂肝	100g
卵	1個
玉ねぎ	1個
ブロッコリー	1株
小麦粉	大さじ1
A パン粉	大さじ2
塩・こしょう・ナツメグ	各適量
油	適量
B ソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ2



- ① 玉ねぎはみじん切りにして少量の油でしんなりするまで炒めて冷ます。
- ② 鶏レバーは流水でよく洗って血抜きをし、水気を取って5mm角に切る。砂肝は筋を取り、5mmに切る。
- ③ ボウルに②と鶏ひき肉、①の玉ねぎを入れて混ぜ、Aを加えてねばりが出るまで練り、小判型にまとめる。
- ④ フライパンに油を熱し、中火で③を焼く。焼き上がったら、小房に分けてゆでたブロッコリーとともに皿に盛り、Bを混ぜたソースをかける。

## 調理の工夫

食材のクセを抜く調理の例。ピーマンは焼いて皮をむき、苦みをカット。トマトは煮込むと青臭さが減る。セロリは細かく刻んでひき肉料理に。レバーは香味野菜で臭みをカバー。魚はミンチボールや唐揚げなど肉料理風にアレンジして魚嫌いの抵抗感を減らすとよい。

## スポーツをする人のためのメニュー

## 食肉に含まれるカルニチンで筋力アップ

筋肉をつくるには、食肉などの良質なタンパク質は欠かせません。また食肉、とくに牛肉に多く含まれるカルニチンという物質は、脂肪を燃焼させ持久力を高める効果があります。その上カルニチンには筋線維を太くし、筋肉を増やす効果も期待することができます。

せつかつくった筋肉もスムーズに動かなければ意味がありません。筋肉の働きを高めるにはカリウムというミネラルが必要です。運動するとカリウムは汗で流れ出てしまいます。不足すると神経の伝達がうまくいかなくなって足がつったり、痙攣を起こしたりします。

マグネシウムも、筋肉の収縮に重要な働きをするミネラルです。マグネシウムは、骨格づくりに不可欠なカルシウムの吸収も助けます。これらのミ

ネラルと食肉を組み合わせることが、スポーツ上達の近道といえそうです。

## スポーツ後の疲労回復は食肉で

ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質の代謝に欠かせない栄養ですが、傷ついたり、消耗したりした筋肉をつくりかえる役割ももっています。つまり、運動の後、ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む豚肉の料理を食べるのは有効なのですが、その際ビタミンCといっしょに摂るとさらに効果的。ビタミンCは、スポーツをした後のエネルギーの燃えカスである乳酸を分解、除去するスピードを高めてくれます。

表10 筋肉の動きをスムーズにする食材

ビタミンB <sub>1</sub>	豚肉、牛肉、玄米、ねぎ、豆類
ビタミンC	いちごなどの果物、じゃがいもなどのいも類、ブロッコリー
カリウム	トマト、すいか、柿
マグネシウム	肉類、魚介類、豆類、バナナ、ほうれんそう

## おすすめメニュー

## ポークビーンズ

玉ねぎで豚肉の栄養をサポート、さらに、お豆とトマトで筋力、スタミナともにアップ

## [resige]

白いんげん水煮缶詰	200g
豚もも肉	300g
トマト	2個
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
塩・胡椒	適量
片栗粉	少々
オリーブ油	適量
ローリエ	1枚
A ケチャップ	大さじ2
スープ	1.5カップ



## 調理の工夫

煮るのに時間がかかる豆類は、缶詰を用意しておくで便利。玉ねぎ、にんにくと食肉の組み合わせはベストな関係なので、積極的にメニューに加えたいもの。「鶏肉のトマト煮込み」や「にんにくステーキ」なども有効なメニュー。

- ① トマトはざく切りに、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② 豚肉は一口大に切って塩、胡椒をして片栗粉をうすくまがす。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、豚肉を加えて中火で炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、にんにくを加えて炒め合わせる。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたらトマト、白いんげん水煮、調味料Aを加えて強火にする。沸騰したら火を弱めてアクを取りながら20～30分煮、塩、胡椒で味をととのえて器に盛る。

### 便秘気味の人のメニュー

#### お肉メニューには食物繊維をプラス

肉を食べる時は、便秘にならないよう食物繊維を摂取することが大切です。

食物繊維は、特に栄養価はないものの、便の通りをよくするという重要な働きも持っています。

食物繊維には水溶性と不溶性の二種類あり、両方を適量ずつ摂る必要があります。玉ねぎやぬか漬けといったビフィズス菌などの善玉菌を増やす食べ物を組み合わせる工夫も必要です。

#### 便秘の改善によいお肉メニュー

例えば、食物繊維と乳酸菌がたっぷり含まれたキムチは、便秘解消に最適の食材ですが、豚肉と組み合わせるとさらに効果的です。キムチにはビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めるビタミンCがたっぷり含まれてい

るので、豚肉のビタミンB<sub>1</sub>を効率よく活用できるのです。

脂肪分を控えすぎても便の通りが悪くなるので、油ものや肉類を控えすぎるのは逆効果。肉も野菜も適量をしっかり食べることが大切です。

表 11 腸の健康に役立つ食材

水溶性の食物繊維	果物、海藻、寒天、こんにゃく、きのこ
不溶性の食物繊維	穀類、豆類、ごぼう、さつまいも、切り干し大根
善玉菌を増やす乳酸菌	ヨーグルト、ぬか漬け、キムチ
善玉菌を増やすオリゴ糖	玉ねぎ、みそ、はちみつ、アスパラガス、ごぼう



### ストレスの高い人向けのメニュー

#### お肉メニューでストレスに勝つ

ストレスは免疫の働きを低下させ、風邪などの感染症を起こしやすくしたり、慢性の病気を悪化させたりします。こうした事態に陥るほどの極端なダイエットや粗食は、絶対に避けなければいけません。

ストレスを受けると、体内のタンパク質が大量に消費されるため、まず、十分なタンパク質を補う必要があります。タンパク質を構成するアミノ酸のうち9種類は体内でつくりえない必須アミノ酸です。食肉などの動物性食品は必須アミノ酸をバランスよく含み、吸収率も優れています。動物性タンパク質を過不足なくとることが、ストレスに対抗する一番の秘訣といえるでしょう。

さらにストレスはビタミンCも消耗しますし、カルシウムやマグネシウムが尿といっしょに失われやす



いということもいわれています。

ストレスに負けない心と体をつくるには、タンパク質とビタミン、ミネラルの補給を忘れず、バランスの取れた食事を心がけるべき。とくにビタミンCは水溶性で、調理による栄養の損失も多いため、毎食ごとに摂る必要があります。

#### おすすめメニュー

##### 豚肉のキムチ炒め

豚肉にキムチは相性バツグン。食物繊維もきちんと摂れる



#### [resige]

豚薄切り肉 ..... 300g 酒 ..... 大さじ1  
キムチ ..... 100g 塩・胡椒 ..... 各適量  
青ネギ ..... 2本 オリーブ油 ..... 適量

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って軽く塩、胡椒をする。
- ② キムチはざく切りにする。青ネギは斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、中火で豚肉を炒める。色が変わったら酒を入れていため合わせる。
- ④ キムチを汁ごと加えて強火にし、汁気を飛ばす。仕上げに青ネギを加えてさっと混ぜ、器に盛る。

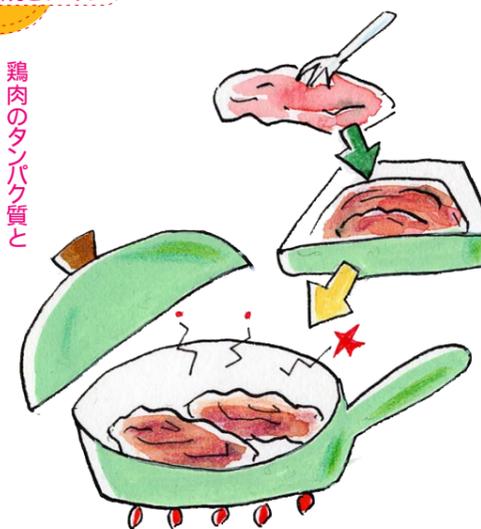
#### 調理の工夫

手早く炒めてビタミンや酵素の破壊を最小限にすることがポイント。便秘を解消するお肉のメニューとしては、「すき焼き」も有効。しらたきなどの食物繊維、ねぎ、春菊などの野菜もたくさん入れて効果をアップ。「豚肉と昆布の煮物」もおすすめ

#### おすすめメニュー

##### 味噌照り焼きチキン

鶏肉のタンパク質とねぎのビタミンB群でさまざまな代謝を活性化



#### 調理の工夫

みそ漬けの肉は焦げやすいので焼き加減に注意。+ビタミンたっぷりのねぎは多めに加える。炒め油は酸化しづらいオリーブ油がよいが、なければふつうのサラダ油でもよい。「ブロッコリーと牛肉のオイスターソース炒め」「野菜をたっぷり添えたステーキ」などもおすすめ。

#### [resige]

鶏もも肉 ..... 2枚 酒 ..... 大さじ2  
醤油 ..... 大さじ1 水 ..... 大さじ2  
A みりん ..... 大さじ1 ねぎ ..... 2本  
味噌 ..... 大さじ1 オリーブ油 ..... 適量

- ① 鶏もも肉はフォークで穴をあけて、Aに10分程つける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①の鶏肉を皮のほうから焼く。両面に焼き色をつけたら、酒、水を加えてふたをし、弱火で中まで火を通す。
- ③ ①の漬け汁、斜め切りにしたねぎを加えて水気がなくなるまで煮る。
- ④ 食べやすい大きさにきって器に盛る。

## 妊娠中のメニュー

妊娠中は、もっとも鉄を必要とする時期です。胎児や胎盤の発育のために必要な栄養素は、母体の血液を介して胎児や胎盤に送られるため、妊娠中は赤血球を多く作らなければなりません。そのため、母体の維持に加えてその分の鉄の需要量も増えることになります。

妊娠中の鉄欠乏性貧血は、たかが貧血とあなどれないもの、妊娠中毒症や流産、早産の原因になりかねないので注意が必要です。貧血をそのままにしておくと産後の回復が遅れたり、胎児に影響が出ることもあります。

妊娠時は、成人女性(非妊娠時、生活活動強度はやや低い～適度)の一日の所要エネルギー1800～2050kcalに+350kcal、タンパク質の場合は一日の所要量55gに対し+10gを目安に増やす必要があります。食肉(特にレバー)、魚、乳製品、豆類、

穀類、野菜、果物などをバランスよく食べるようにしましょう。

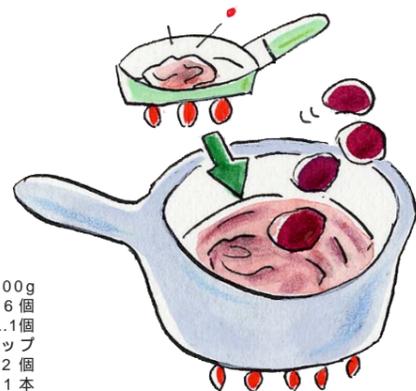
そうはいつても、妊娠中はつわりや胃腸障害で食事がきちんと摂れないことも多いので、どうしても栄養が不足しやすいもの。鉄分の吸収を助けるタンパク質、ビタミンCなどを合わせて摂るなど、少しでも栄養の吸収しやすい組み合わせのメニューを選ぶようにするとよいでしょう。



## おすすめメニュー

## 豚肉のブルー煮

豚肉にブルーで  
ビタミンCアップ  
貧血予防にも効果あり



[resipe: 2人分]

豚もも肉(かたまり)	300g
ブルー	6個
紅茶(ティーパック)	1個
赤ワイン	1/2カップ
A レモン	1/2個
シナモンスティック	1本
塩・胡椒	適量
オリーブ油	適量
パセリのみじん切り	適量

- ① 熱湯2カップで紅茶を出し、ブルーをつけて戻す。豚肉は一口大に切り、塩、胡椒する。鍋にオリーブ油を熱して、豚肉を両面焼く。
- ② ①の鍋にブルーと紅茶の汁、Aを加え、肉が隠れる程度の水を足して強火にかける。アクを取りながら弱火で約1時間煮込む。
- ③ 鍋から豚肉とシナモンスティックを取り出し、煮汁を煮詰める。
- ④ 豚肉を戻し入れて塩、胡椒で調味する。器に盛り、パセリを散らす。

## 調理

## の工夫

妊娠中はつわりなどで食欲がない場合が多いので、簡単に作れて保存ができ、少量ずつ分けて食べられるものを用意するとよい。豆腐や卵などのどの通りのよいもの、柑橘系の果物など気分のさっぱりするもの、そして、栄養価の高いものを中心に献立を考えること。

## 乳幼児のメニュー・お年寄りのためのメニュー

## 消化のよい部位を選んで

乳幼児にも、肉は大切な栄養源です。ただし、乳幼児は胃腸が未発達なので、お肉のメニューを用意する場合は、消化のよい部位や調理法を選ぶ必要があります。

肉のタンパク質は比較的消化がよいのですが、脂の多い部位は消化に時間がかかるため、離乳食は、脂肪の少ない鶏肉のささみやひき肉から段階的にはじめるとよいでしょう。ひき肉は、お店で脂肪分の少ない赤身肉をミンチにしてもらい、ミートボールにして煮込めばさらに消化がよくなります。

消化の能力には個人差があるので、離乳食は子供の状態、好みを計りながら進めていくようにします。肉のスープは、そのうまみで他の食材のクセが緩和され、野菜嫌いなどの偏食を防ぐのにも役立つので、与えられる時期が来たら、積極的に利用しましょう。

## お年寄りが食べやすい肉料理の工夫

高齢者では、唾液が出にくくなり、食べ物が飲み込みにくいという問題が起きやすくなります。

その場合、つるんとのを通りやすいものを用意すると喜ばれます。茶碗蒸しの中に鶏肉を入れたり、豚汁などの汁物もよいでしょう。親子丼など卵でとじての通りのよくした料理や、ミートボール、ミートオムレツなども好まれます。

お年寄りも乳幼児も消化のよいものを基本に、のどごしがよく、食べやすいように調理する必要があります。そのうえでバランスのよい食事づくりを考えるようにしましょう。

## 調理

## の工夫

素材は細かく切ったり、柔らかく煮たり、フードプロセッサーでペースト状にしたりして食べやすくする。肉や野菜を卵でとじてなめらかにしたり、茶碗蒸し、ゼリー寄せのようなものに入れてみると、のどにつると通りやすくなる。

## おすすめメニュー

## 玉ねぎ入りミートオムレツ

消化のよいひき肉に  
玉ねぎを加えて  
ビタミンB1の吸収をアップ



[resipe: 1人分]

卵	2個
牛ひき肉	50g
玉ねぎ	1/4個
グリーンピースの水煮缶詰	10g
塩・胡椒	各適量
ナツメグ	少々
バター	20g
ケチャップ	適量

- ① フライパンにバター10gを熱し、みじん切りにした玉ねぎ、牛ひき肉、ナツメグを加えて中火で炒める。牛肉の色が変わったら塩、胡椒して取り出す。
- ② ボウルに卵を割りほくし、①とグリーンピース10gを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに残りのバターを熱し、②を流し入れる。箸で大きくかき混ぜ、半熟状態になったら火を止めて、フライ返しで半分にしてまとめる。
- ④ 器に盛り、トマトケチャップをかける。

# 朝、昼、軽食に食べたいお肉メニュー



夜の食事には、その日消耗した栄養素を補い、疲労回復のための栄養素(タンパク質、ミネラルなど)を摂るといった目的があります。

それに対する朝の食事では、日中の活動に必要なエネルギーを確保するための栄養素(糖質、脂質)が重要なポイントとなります。

朝食抜きでは午前中のエネルギーが不足することになるので、「夜更かし 夜食 朝食抜き」という習慣が身についている場合は、できるだ

け改善する必要があるでしょう。

昼食もまた、午後の活動のエネルギー源となる大切な食事です。昼食を遅くすると夜の食事遅い時間にずれ込み、朝食抜きの食習慣に陥る原因ともなります。

朝、昼ともにバランスのよい食事をめざすのはもちろん、食事を摂るタイミングも大切なポイントになります。規則正しい食生活を心がけたいものです。



## 朝食におすすめのお肉メニュー

朝食の主な役割はウォーミングアップ、眠っている間に下がっていた体温と血圧を上げ、体全体の機能を高めるということです。食肉などのタンパク質は、炭水化物と同様に体温を上昇させる働きがあります。豚肉に多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>も、脳を目覚めさせるのに必要な糖質(ご飯やパンなど)の代謝に欠かせません。朝食には、午前中のエネルギーを確保するという役割もあります。

たっぷりの野菜にソーセージを加えたスープ、野菜と細切れ肉を入れたうどんなど、すぐつくれて、起きがけの胃腸に負担にならないようなメニューで、野菜と肉を上手に組み合わせましょう。

92

知っておきたい食のワンポイントアドバイス

## 消化のよい簡単メニューで、1日元気

### 牛肉のお吸い物

牛薄切り肉 ..... 300g  
塩 蔵わかめ ..... 10g  
青ねぎ ..... 2束  
醤油 ..... 大さじ1/2  
塩・胡椒 ..... 各適量

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。わかめは水で戻して3cm長さに切る。
- ② 鍋に4カップのお湯をわかし、牛肉をほくしながらかき入れる。沸騰したら火を弱め、アクをとりながら5分程煮る。
- ③ ①のわかめ、醤油を加え、ひと煮立ちしたら塩、胡椒で味をととのえる。
- ④ 器に盛り、小口切りの青ねぎをたっぷりのせる。



## ランチタイムに、プラスワンで栄養アップ

### お肉メニューのランチに添えて ビタミンをプラス

りんごジュース ..... 150cc  
りんご酢 ..... 小さじ2  
冷水 ..... 80cc

### アップルハニージュース

- ① コップにりんごジュースとりんご酢を加えてよく混ぜる。
- ② 冷水を注ぎ、好みで氷を入れる。お酢もジュースも市販品でOK、ただしジュースは果汁100%のものを。



### パンプキンシェイク

かぼちゃ ..... 50g  
豆乳 ..... 3/4カップ  
メープルシロップ ..... 大さじ1  
オレンジジュース ..... 1/2カップ  
塩 ..... 少々  
氷 ..... 2個



- ① かぼちゃは適当な大きさに切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② ミキサーに①のかぼちゃと残りの材料を加え、なめらかになるまでかくはんする。



## 夕食メニューの選び方

### サイドメニューで栄養のバランスを

夕食の際は単品メニューではなく、栄養バランスの取りやすい定食ものを選ぶのがベスト。

麺類を選ぶなら五目そばや焼きそば、おかめうどんなど。具たくさんは糖質、タンパク質、ビタミンも同時に補えて便利です。ねぎを加えればビタミンB<sub>1</sub>の補給にもなります。

肉料理をメインに選んだら、海藻サラダやわかめスープなどを追加し、マグネシウムをおぎないます。肉に含まれるリンは、摂りすぎるとマグネシウムやカルシウムとのバランスが崩れ、骨の発育に問題が出る場合があります。コンビニなどで昼食を購入する場合には、主食をパンではなくご飯にすると栄養

昼食は午後のエネルギー源として重要な食事です。食べたものが消化吸収されるまでは3~4時間かかるので、昼食抜きだとお昼以降がガス欠の状態になってしまいます。昼食にはエネルギー源となる糖質と、糖質のエネルギー化を助ける栄養素と一緒にとることが大切です。

それには食肉のビタミンB<sub>1</sub>やクロムが有効。クロムはミネラルの一種で、ひじきなどの海藻類や野菜に含まれます。血糖値をコントロールする働きもあります。昼食には食肉だけでなく、ひじき煮やわかめの酢の物などの小鉢料理を積極的に食べるとよいでしょう。酢に含まれるクエン酸は疲労回復の効果もあるので、午後以降のスタミナ切れを防ぎます。



肉の繊維が加熱中に縮んだり、筋張るのを防ぐため、かたまり肉は繊維に直角に切り分け、切り身肉は脂身と赤身の境目を筋切りしてから調理する。食肉を冷凍する場合は食品ラップに薄く広げて小分けにする。ひき肉は炒めてから保存すると、解凍後のパサパサ感を防げる。

93

知っておきたい食のワンポイントアドバイス



\*



\*



## 正しい知識と判断で、 適切な食習慣を身につけよう

人は胎児からはじまり、乳児、幼児、学童、思春期を経て成人に達し、壮年期を過ぎて老年期に至ります。その世代ごとに適した栄養摂取を心がけなければなりません。さらには個人個人のライフスタイルを考え、それに添って日々実行できる食生活を考えていくことも大切です。そのため、現代の栄養学には、よりパーソナルできめ細やかな対応が求められているのです。

\*

しかし、このところ氾濫している健康情報には、あまりに極端なもの、科学的根拠のないもの、明らかに誤っているものなどが数多く見られます。

\*

たとえば生活習慣病。メディアでは、これを予防することばかりが健康維持の課

題とされています。成長期の子供にまで過剰なダイエットを促したり、肉食を避ける菜食中心の食事をすすめるような情報さえ流れています。

\*

しかし、成長期の子供はもとより、どの年代にも食肉の栄養は欠かせないものです。生活習慣病を警戒するあまりに肉食を避けようとするのはまったく得策ではありません。日本人の寿命が飛躍的に伸びたのは、肉食の増加によって感染症が減少したことが大きな要因だからです。

\*

このように事実が正しく伝えられないまま、極論ばかりが広まるところに、すべての人を一括りにしてしまう情報の危険性があるのではないのでしょうか。情報を自分の生活に取り入れようとする場合には、すべてを鵜呑みにせず、自身で考え、検証した上で行うべきであることを心にとめておくべきでしょう。

## 食事とは体だけでなく、 心を育てるもの

人はなんのために食べるのでしょうか？

「生命を維持し、健康を保つため」、これは人間の生存に関わる一番大きな理由です。

「おいしさの追求やだれかと共に食べることで得られる心の充足を求め

て」、というのも大切な目的です。和やかな食卓が、幸せの象徴であることは間違いありません。

しかし、それだけではありません。子供にとっての食は、体の発育に欠かせない重要な行為です。脳の発達、さらには心の発育にも関わってきますから、「食の問題」は最優先しなければならない課題なのです。

\*

その重要性は、誰もが認めるところですが、価値観の多様化、ライフスタイルの

変化によって、現代人の食生活は大きく変わってしまいました。

食への関心が高まる一方、食にまったく関心を持たない人も増えています。こうした二極化が進むと、大人の価値観に従わざるをえない子供の食生活がことに心配になってきます。

\*

食べるという行為は、栄養の偏りや栄養過多など、日常的にバランスを崩せば、たちまち健康を害してしまうようなリスクをも含んでいます。

食生活のつけは、すべて自分や家族に返ってくるという、自己責任に終始した問題なのです。

大人がまず自己管理の模範を示し、子供の食生活をできるだけ正しい方向に導くことが大切です。

それが、子供たちの将来の幸せのために今、もっとも必要なことなのではないでしょうか。



\*



\*



## おわりに

九州大学名誉教授 深沢利行

中央教育審議会は今年1月20日、小、中学校で食に関して指導をする栄養教諭の創設を文部科学大臣に答申しました。子供たちの食生活の乱れなどへの対応を検討するなかからできた制度で、給食の管理、偏食や肥満、食物アレルギーはじめ食をめぐる問題のある子供たちの指導にあたることになっています。戦後の貧しい時代、子供たちの健康維持や体位向上に大きく貢献してきた学校給食も、前述した制度を必要とするくらい、少しずつ内容的、役割的に変遷してきているように考えられます。

本冊子では、豊かな社会で育っているはずのわが国の子供たちの食生活と生活習慣を、現状における負の面で多角的に検討されています。成人とは大きな差異のある子供たちに不可欠な食品成分が明示され、脂肪、コレステロール、食肉などの摂取の意義と役割についてご示唆をいただいております。食生態学的な考察は、子供たちの精神的健全性や安定性と関係の深い日常の行動から、家族の質的

に濃密な心の交流の重要性を提示しております。咀嚼の問題、高校生の清涼飲料水摂取行動についての問題が提起され、栄養と脳の健全な発育、それと子供の行動との関係についてご教示いただいております。

食肉摂取の有用性と調理の方法についても解説していただいております。食肉摂取について一段とご理解を深めていただけたものと確信いたすとともに、豊かな食生活のための知識の一助となれば幸いです。

本冊子は「食肉と健康に関するフォーラム」委員会に設置された編集委員会によって編集されました。座長として本冊子の取りまとめにご尽力賜った藤巻先生はじめ編集委員会の先生方、財団法人日本食肉消費総合センターの関係各位に厚く御礼申し上げます。

平成16年3月