

いしき料食品学③

管理栄養士・野菜ソムリエ
シーフードマイスター

民野 摂子

お肉との付き合い方



肉は大切なタンパク源

食肉は、生活習慣病の原因食のよう
に言われ、悪者にされがち。でも、
本当にそうでしょうか？

食肉は、バランスの良いタンパク
質の供給源。タンパク質は、身体の
形成や免疫力の向上のために不可欠
の成分です。

事実、戦後、食肉をはじめとした
動物性タンパク質の摂取量が増えた
ことと連動し、感染症での死亡率が
低下しています。日本人の体位の向
上にも、食肉の摂取量の増加が関与
していると言われています。

やっかいものの扱いされがちな脂質
も、ホルモンや細胞膜の形成に不可
欠。極端な制限は、むしろ「健康寿
命」を縮めることに繋がります。

問題なのはあくまでも、過食と偏
重。米の需要や魚の消費が減少する
一方で、肉が過食傾向にある昨今の
実情を踏まえ、注意が喚起されてい
るに他なりません。

品目により異なる栄養素

日本で流通する食肉の99%を占め
るといわれているのは、「牛」、「豚」、

「鶏」の3品目。同じ食肉と言っ
ても、品目や部位によって、成分組成
や期待できる栄養素が異なります。
どれか一品目に絞り込むのではな
く、バラエティに富んだ選択をする
方が好ましいでしょう。

「ビタミンB」と言えば豚肉

疲労回復ビタミンとも言われるビ
タミンBの供給源と言えば、なんと
いっても豚肉。同じモモ肉で比較し
てみると、豚肉は、和牛や鶏肉の十
倍以上の値を示します。部位で言え
ば、モモやヒレ等、脂質の少ない部
位に、より多く含まれています。



「鉄や亜鉛が豊富な牛肉」

貧血予防や低体温の改善に不可欠
とされる鉄は、牛肉に軍配です。モ
モ肉で比較すると、牛肉は豚肉の3
倍、鶏肉の4倍の値を示します。

同様に、亜鉛も多く、その値は
豚・鶏肉の約2倍。亜鉛は、不足す
ると、免疫力の低下や発育不全、動
脈硬化の進行等が心配されます。

「イミダペプチドが注目の鶏肉」

鶏肉には、イミダペプチド（イミ
ダゾールジペプチド）が豊富に含ま
れています。イミダペプチドは、持
久力の保持、抗酸化作用による老化
防止、脳・心疾患の予防などが期待
される成分です。ヒトの生体内での
働きについては、今後の研究が待た
れますが、鶏肉、特にむね肉に多い
成分として注目されています。



部位による脂質量や カロリーを意識する

食肉は、決して敬遠すべき食品で
はありませんが、生活習慣病予防の
ためには、いくつか意識しておきた
いことがあります。

まずは、肉の部位について、脂質
量やカロリーの違いを留意するとい
うこと。100gあたりの脂質量を
部位別に見てみると、例えば和牛バ
ラ肉は、和牛モモ赤肉の約4.7倍、
豚バラ肉は、豚モモ赤肉の7.6倍、
9.6倍に達します。

食肉100gあたりの 部位別カロリー

和牛バラ	517kcal
和牛モモ	191kcal
豚バラ肉	386kcal
豚モモ肉	128kcal
鶏ヒレ付	200kcal
鶏ヒレ無	116kcal

日本食品標準成分表2010より
※モモ肉は牛・豚(大型種)共に赤肉
※肉には、タンパク質等に由来する
カロリーもあるため、脂質量の倍率
とカロリーの倍率は一致しません。

また、ステーキやソテー用の肉の
脂身を除去すれば、豚ロースで約50
%、牛サーロインで40%以上、鶏肉
も皮を除けば、50%前後のカロリー
ダウンになります。



調理法の選択

調理法の選択も大切です。油を足
す料理ではなく、出来るだけ「落と
す」料理法を意識してみましよう。

肉を加熱するのなら、鉄板焼きよ
り、網焼きを。例えば、皮つきの鶏
肉を焼くなら、フライパンより魚焼
きグリルがおすすめです。程よく油
が落ち、皮もパリッと焼けて、非常
に美味しく仕上がります。他に、茹
でこぼしや、蒸し焼きなども活用し
たい調理法です。

また、野菜料理を積極的に取り入
れることで、過食や脂質の吸収を抑
えることが期待できます。

要は量と頻度のコントロール

健康上の理由で食事制限が必要な
人を除き、「絶対に食べてはいけな
い食品や部位」がある訳ではありません。

要は量や頻度のコントロール。基
本的にここを押さえておけば、食品
に罪はありません。過食や偏重を戒
めつつ、賢くいただきます。