

●お肉を食べよう

「ステーキにはポテトやにんじん」、「豚カツにはキャベツの干切り」というように、肉料理にはたいて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、単に彩りのためだけでなく、栄養上の理由も関連しています。

① お肉で鉄分補給

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。



鉄は全般的に吸収率が低いため、他の食材と組み合わせて吸収率をアップする工夫が必要となります。ビタミンCは鉄を吸収されやすい形に変え、体内での鉄の利用を促進する働きがあるため、じゃがいも、トマト、ブロッコリーなどの野菜とともに摂取すると良いでしょう。

② お肉で**体**をつくる

お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ども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や、肌を健康に保つ働きも期待できます。コラーゲンを効率よく吸収するためにはビタミン 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、最適のメニューです。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も良いでしょう。

③ お肉で**スタミナ**アップ

豚肉に多く含まれるビタミン B₁ 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。ビタミン B₁ は水溶性ビタミンで、調理による損失が大きいいため、焼く、蒸すなどの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



活用すると良いでしょう。

【参考】「食肉と健康に関するフォーラム」委員会、望ましい成長期の食生活、(2004)、財団法人 日本食肉消費総合センター、pp81-83