

栄養部だより 春号

テーマ：肉を知って強い体を作ろう



ほぼ毎日食べているお肉について皆さんはどれだけ知っていますか？

例えばメジャーに食べられているものでは牛、鶏、豚があります。そのなかでもヒレ肉やもも肉あるいはレバーなどの内臓などを食べることもあると思います。また、ハムやソーセージ、ビーフジャーキーなどの加工肉などもありますね。これらの肉の栄養面での違いについてどれだけ知っていますか？



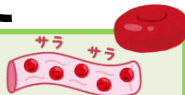
肉に含まれる栄養素について

タンパク質



3大栄養素の1つで1度は名前を聞いたことのある栄養素だと思います。筋肉や臓器、皮膚の素材になったり、エネルギーになる生命を維持する上で欠かせない栄養素です。肉の他に、魚や貝、豆類などに多く含まれています。

鉄分



鉄分も比較的耳にする栄養素かもしれませんが。この栄養素は主に血液の赤血球の元になる栄養素です。肉の中でも赤身の肉やレバーなどに多く、吸収率の高いヘム鉄というものがあります。

亜鉛



この栄養素はあまり聞き馴染みのない栄養素かもしれませんが。この栄養素は免疫力や味覚、タンパク質の合成を助ける作用がある栄養素です。亜鉛は主に魚介、肉、穀類、豆類、ナッツ類などで、特に牡蠣に多く含まれています。



肉の種類や部位に栄養素の違いはあるの？



実は動物の種類によって栄養素での違いがあります！

牛肉では他の肉と比べて鉄分や亜鉛が豊富です。しかし、脂質は多い部分が多いため注意が必要な場合もあります。

豚肉は疲労回復効果や皮膚の健康を維持するために必要なビタミンB1が豊富に含まれています。そのため夏の時期には夏バテ予防に効果があります。

最後に、鶏肉は鉄分や亜鉛は比較的多く含まれ、皮を除けば脂質が低くヘルシーです。

また、これらの肉の種類以外にも部位によっても多く含まれる栄養素も異なってきます。そのためある肉ばかりを食べ続けるより、**バランスよく、部位によっては量を加減し工夫**をしながら食べるのが重要となります。

牛肉			豚肉		鶏肉	
鉄分、亜鉛に優れる。			ビタミンB1に優れる。		鉄分、亜鉛も比較的多く。脂質が低い	
ヒレ肉	もも肉	肩ロース	バラ肉	肩ロース	バラ肉	皮付き
185kcal	181kcal	318kcal	454kcal	236kcal	386kcal	皮のみ
ささみ	むね肉	もも肉				
105kcal	108kcal	116kcal				

これらの栄養素を活用するためにはビタミンも重要です。

1日350gの野菜を目指しましょう



実は肉を食べるだけでは筋肉にはなりません。春は暖かくなり活動量を増やせるチャンス！新しくスポーツを始めてもよし！通勤で少し歩くようにするもよし！できることからコツコツがんばりましょう！
歩数の目安は**1日8000歩！**
高齢者の場合は無理なく今の活動から少しでも増やせるようにがんばりましょう！



当院では管理栄養士による栄養・食事相談を実施しています。患者様の病状や生活スタイルに合ったアドバイスなどわかりやすくお話させていただきます。

ご希望の方は担当医までご相談ください

