

豚肉で元氣!

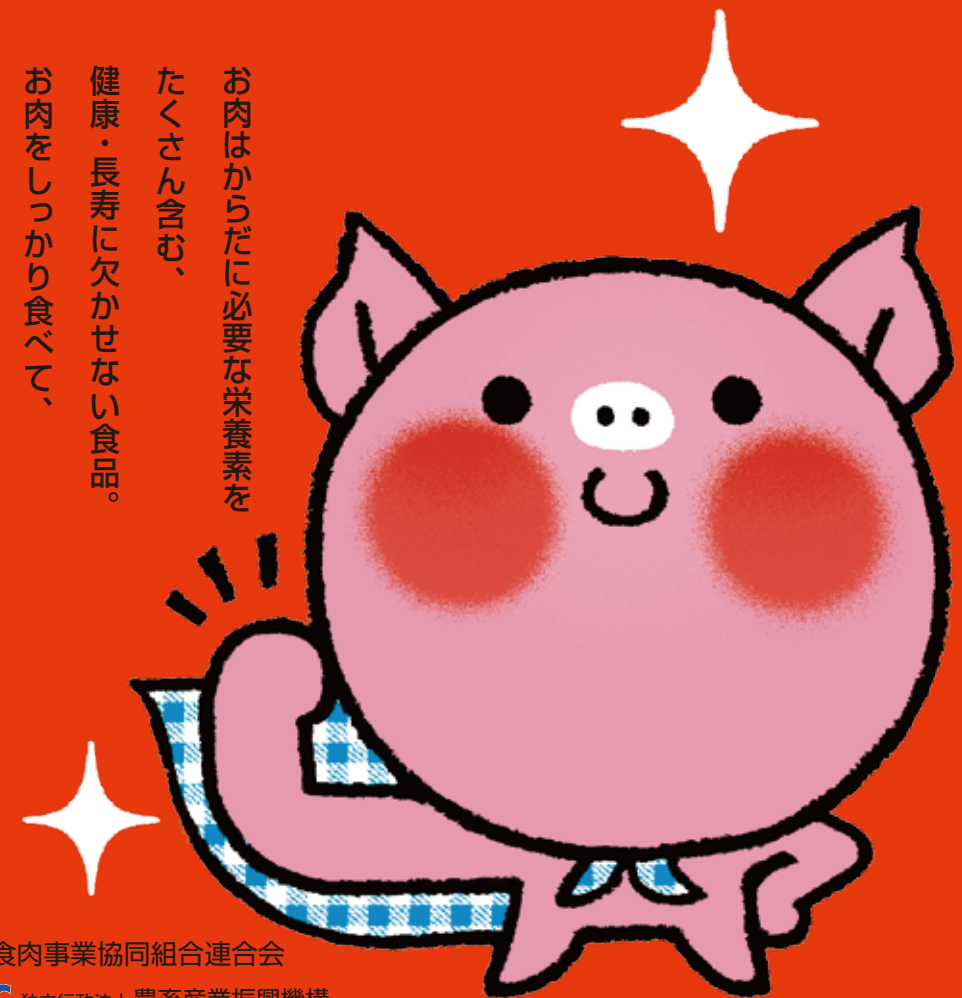
健康・長寿のための

お肉の新常識

豚肉編

～ヘルシー豚肉レシピ・調理後の栄養成分表つき～

お肉はからだに必要な栄養素を
たくさん含む、
健康・長寿に欠かせない食品。
お肉をしっかり食べて、
元気にすごしましょう。



監修

日本応用老年学会理事長 医学博士 柴田 博

料理

女子栄養大学短期大学部調理学研究室

准教授 豊満美峰子

全国食肉事業協同組合連合会

東京都港区赤坂 6-13-16 アジミックビル 8F

TEL 03-3582-1241

<http://ajmic.or.jp/>

全国食肉事業協同組合連合会

alic 独立行政法人 農畜産業振興機構

平成26年度国産食肉等新需要創出緊急対策事業

豚肉の栄養と機能

生命維持に欠かせない、脂質！

エネルギー源、60兆個の細胞（膜）の材料、 脳や神経の働きをサポート

脂質は、エネルギー源の一つ、そして 60 兆個もある細胞（膜）の材料であり、細胞の形成はもとより、生命維持に欠かせない栄養素です。

また、脂質は、電気を流して情報伝達を行う神経細胞を包みこみ「絶縁膜」の役割を果たしており、不足すると、「漏電」が生じ、「記憶喪失」や「うつ」になりやすくなります。

すべすべ肌や体温維持、またホルモンのもととして体調維持にも欠かせません。体内で合成できない脂質もあり、食肉に含まれる脂肪酸をはじめ、バランスよくとる必要があります。

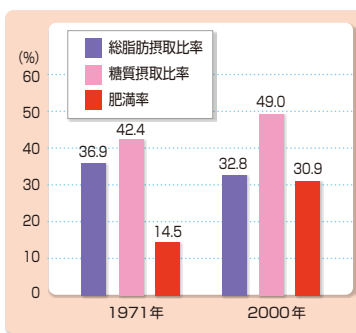
お肉の脂肪は、「健康の大敵！」なんて古い常識！

脂身の多いお肉は、美味しいけれど、「動物性脂肪をとり過ぎるとコレステロール値があがり、中性脂肪が増え、肥満になり、動脈硬化や心臓病など生活習慣病を引き起こす?」、「健康、ダイエットのためにはお肉を避けたほうがいい?」と思いついていませんか。アメリカでは脂肪の摂取量が減っているにもかかわらず、実は、炭水化物などの糖質の摂取量が増え、それに比例して肥満が激増しています。

肥満の本当の原因は、脂肪やたんぱく質ではなく、炭水化物（糖質）の摂取によってインスリンが分泌され、血中の余分なブドウ糖が脂肪組織に送り込まれ、体脂肪に合成されて起こるものであり、炭水化物（糖質）のとり過ぎこそ、気をつけなければならないものであったのです。

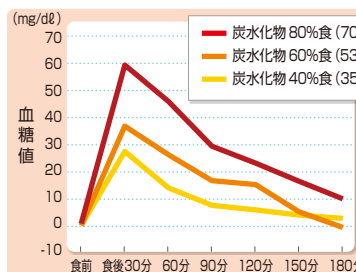
世界各国の脂肪の摂取量と平均寿命の関係をみても、脂肪摂取量の多い国の方が長生きです。また、最近では、小太りの人、中性脂肪の高い人の方がむしろ長生きということが実証されています。

米国の脂肪、糖質摂取比率と肥満の変化



出典／全米健康調査 (NHANES)

炭水化物摂取量と食後の血糖値の変化



出典／大嶋 陽一「「ちょいメタ」でも大丈夫」PHP 研究所 2008



からだと健康の源、たんぱく質！

血液や筋肉などからだの主成分、免疫力向上に不可欠、 毎日30分の1が更新

人が生きていく上で、不可欠な栄養素。血液や筋肉、臓器などからだを形づくり、また免疫力を高める働きがあり、不足すると筋肉の働きが低下したり、貧血や抵抗力が落ちて病気にかかりやすくなります。

体内では、1日からだのたんぱく質の約30分の1が入れ替り、生体内の機能や健康の維持が図られています。このたんぱく質の代謝に必要な20種のアミノ酸のうち、特に体内で合成できない9種類の必須アミノ酸の摂取が不可欠となります。

食肉には必須アミノ酸がバランスよく含まれ、 消化吸収に優れる

食肉のたんぱく質は、この食品からしか取り込めない必須アミノ酸を豊富かつバランスよく含み、しかも消化吸収に優れ、体内で効果的に働きます。

このたんぱく質の良し悪しの指標にアミノ酸スコアがありますが、食肉は必須アミノ酸のバランスがよく100で、植物性のたんぱく質である小麦は42です。植物性に対し、食肉のたんぱく質は消化吸収に優れ、性能の良さが際立っています。

多様なアミノ酸とその生体調節機能

アミノ酸には、体たんぱく質をつくるなどの重要な役割だけでなく、体調の維持、病気の予防など多様な生体調節機能を有しています。

アミノ酸	生体調節機能
ロイシン・バリン・イソロイシン	運動時のエネルギー源／たんぱく質の合成促進
リジン	成長促進／集中力を高める／肝機能の向上
メチオニン	脂質代謝の改善／血中ヒスタミン濃度の低下
フェニルアラニン	脳機能の向上／うつ症状の改善
スレオニン	脂肪肝の予防
トリプトファン	脳機能の向上／うつ症状の改善／不眠症の改善
ヒスチジン	酸化ストレスの改善
アルギニン	成長ホルモン分泌／血管拡張／高アンモニア血症治療
アスパラギン酸	肝機能の改善
グルタミン	免疫機能改善／肝障害抑制／アルコール代謝促進
グリシン	睡眠改善
タウリン	胆汁酸分泌促進／血圧降下作用／肝機能向上

「食品機能性の科学」 pp.415 産業技術サービスセンター (2008)



微量でもパワーあふれる、 ビタミン・ミネラル！

生体機能維持に不可欠な潤滑剤、 必要量は微量、不足は不調の原因

現在知られている20種類ほどのビタミンのうち、人の体内で合成できず摂取が求められるものは13種類あり、それぞれ重要な働きを有しています。一方、ミネラルは骨などからだの組織を構成するほか、体調を整えたりする重要な働きがあります。

このビタミンやミネラルが不足するとからだはスムーズに機能しなくなり、疲労感、食欲不振などからだに不調を来すことになってしまいます。

必要量は極めてわずかですが、潤滑油として生体機能の維持に欠くことのできない栄養素です。

食肉にはビタミン・ミネラルが豊富に含有

食肉には、エネルギー代謝に必要なビタミンB群や、皮膚や粘膜の働きを健康に保つビタミンA、貧血を防ぐ鉄分、血圧を下げる働きがあるカリウムなどからだの代謝や酵素の働きを助けるビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

がん予防には、ビタミンの持つ抗酸化作用が力を発揮します。野菜などと組合せて、食肉やレバーなど内臓に含まれるビタミンA、B₂などと野菜由来のビタミンをバランスよくとることで効果が期待できます。

食肉に含まれる主なビタミンの種類と期待できる働き

ビタミンA	夜盲症、眼球乾燥症を予防する	皮膚や粘膜の角化を防ぐ
ビタミンB ₁	脚気を予防する	神経や脳の機能を正常に保つ
ビタミンB ₂	口角炎や口唇炎などを予防する	
ビタミンB ₆	皮膚疾患や神経障害を予防する	
ビタミンB ₁₂	血液凝固にかかわり、悪性貧血を予防する	
ビタミンE	抗酸化作用がある	細胞を柔軟にする
葉酸	ビタミンB群の一種で、不足すると赤血球障害や悪性貧血などを起こす	



まだまだある！豚肉の栄養と機能！！

ビタミンB₁含有量は豚肉が一番

ビタミンB₁は糖質が体内でエネルギーに変る際に、不可欠な働きをし、不足すると細胞内のエネルギー代謝が低下し、疲労を感じます。

また、中枢神経、抹消神経のコントロールが十分できなくなり、精神が不安定になってイライラしたり、不安になったり、運動神経の低下や集中力の低下などを招きます。

豚肉はビタミンB₁の含有量は、あらゆる食品中で群をぬいて多く、約120gで一日の必要量を満たせます。

ビタミンB₁の多い食品

食品名	100g中の含有量 (mg)
豚ヒレ肉	0.98
生ハム（促成）	0.92
豚もも肉	0.90
生ハム（長期熟成）	0.90
ボンレスハム	0.90
焼き豚	0.85
たらこ（焼）	0.77
うなぎ（かば焼き）	0.75

（「五訂食品成分表」より作成（ただし水分が40%以上の食品））

基礎代謝アップでダイエット効果

必須アミノ酸のロイシンには、運動時に筋肉の分解を抑制し、逆に筋肉の合成を促進させる働きがあり、運動能力の向上とともに基礎代謝量が大きくなることで太りにくいからだづくりにつながります。

また豚肉には牛肉ほどではないもののカルニチンが含まれており、食事でとった脂肪や体内の余分な脂肪の分解を促進し、エネルギーに変える働きがあります。

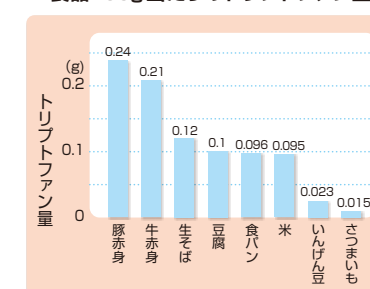
うつ予防、脳の健康維持

精神の安定を保つなどの役割がある脳内の神経伝達物質にセロトニンがあり、不足すると感情にブレーキがかかりにくくなり、依存症やうつ病になりやすいといわれています。

豚肉の赤身には脳内のセロトニンを増やす必須アミノ酸のトリプトファンが豊富に含まれており、脳神経機能を高めて、うつ病の予防に役立ちます。

また、脂肪酸の一種アラキドン酸も、脳の細胞膜に多く含まれていて、学習能力や記憶など脳の働きに重要な役割を果たし、ボケ防止に欠かせない栄養素です。60歳を過ぎるころからその量が減ってくることから、脳の若返りのためにも、高齢者こそ必要な栄養素だといえます。

食品100g当たりのトリプトファン量



（「五訂食品成分表」より作成）



見直されるコレステロールの働き

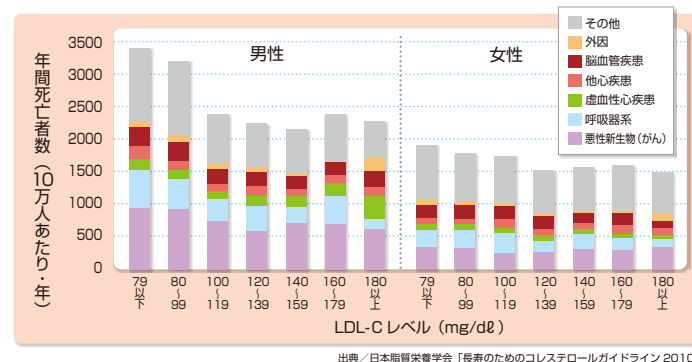
従来、コレステロールを摂取すると心筋梗塞や脳卒中になりやすいといわれてきました。

しかし、コレステロール（脂質）は、あらゆる細胞の細胞膜構成成分であり、脳や神経細胞、ホルモンの材料であり、人にとって必要不可欠な物質です。

またLDLコレステロールは悪玉コレステロールといわれていますが、実は、肝臓でつくられた新鮮なコレステロールを全身の細胞に運んで、免疫力を高めてからだを守る働きをしています。

全国で、このLDLレベルと原因別死亡人数を調べた結果でも、LDL値が高い方が長生きすることがわかっています。

コレステロール値と死亡率



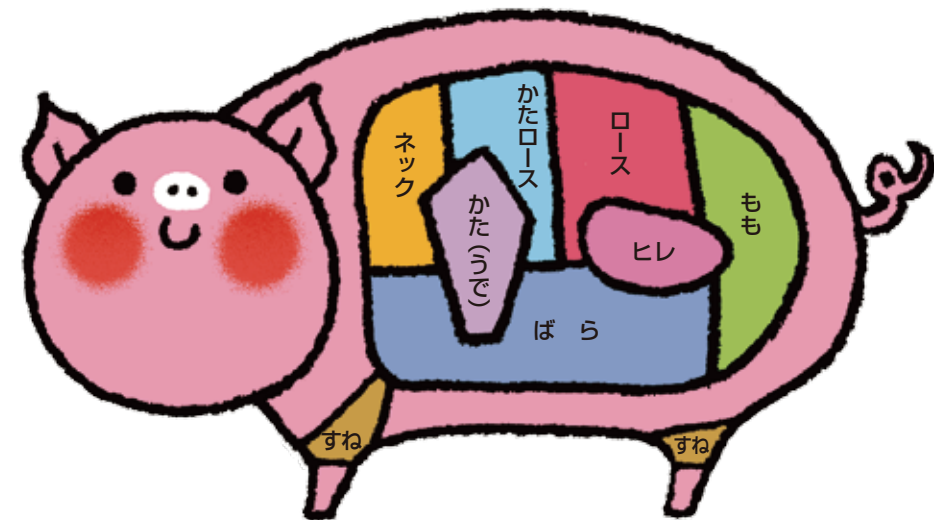
高齢者こそ、動物性たんぱく質が必要

年をとったら淡泊な食事と思い込んでいる人が多いと思いますが、長生きしている人は、年をとっても動物性食品を減らしたり、脂肪分を控えていないというデータがあります。

厚生省の年齢別栄養所要量も年齢が高くなるほど摂取エネルギー中のたんぱく質の割合が高くなっています。たんぱく質、とりわけお肉などの動物性たんぱく質の摂取量を落とさないことが、元気で長寿を全うする上でとても重要な条件といえます。

(以上、出典：(公財) 日本食肉消費総合センター、「食肉のすべてを知って納得」、「お肉のあれこれミニ事典」
「ヘルシーパートナー豚肉のチカラ」、「豚肉大好き」)

豚肉の部位の特徴と料理



ネック

首の部分。脂肪が多く、焼き肉にするとコリコリとした食感が楽しめる。

🍴 焼き肉（トントロ）

かた（うで）

「かた」から「かたロース」を除いた部位。肉厚で赤身が多く、キメが細かい。

🍴 ひき肉・煮こみ料理・炒め用薄切り

かたロース

赤身の中に脂肪が編み目のように入り、コクのある濃厚な味わい。

🍴 カツ・ステーキ・しゃぶしゃぶ

ロース

肉のキメは細かく、適度に脂肪がある柔らかい部位。

🍴 カツ・しょうが焼き・しゃぶしゃぶ

ヒレ

肉のキメは最も細かく、柔らかい。1頭から500g2本しかとれない貴重品。

🍴 カツ（ヒレカツ）

ばら

「三枚肉」とも呼ばれ、脂肪と赤身が層を成す、柔らかくてコクのある部位。

🍴 角煮・焼き肉・骨付きばらはスペアリブ用

もも

脂肪が少なく、キメが細かい部分と、やや粗い部分（外もも）がある。

🍴 ローストポーク・ひとロカツ・ソテー・炒め用薄切り

すね

ももの中では最も運動量が多く、キメは粗く硬い。骨付きも楽しめる。

🍴 ひき肉・アイスバイン・トンソク（骨付き）