

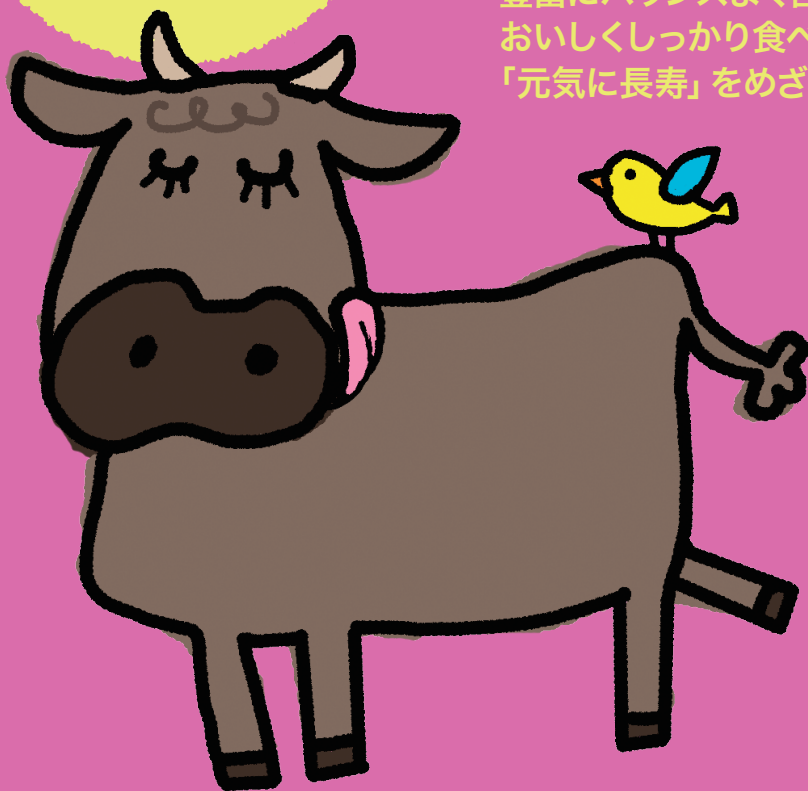
牛肉で“元氣！”

健康長寿
のための
お肉の新常識

牛肉篇

ヘルシー牛肉レシピつき

からだをつくり、
活動の源になる栄養を
豊富にバランスよく含むお肉。
おいしくしっかり食べて
「元気に長寿」をめざしましょう。



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 27 年度国産食肉等新需要創出緊急対策事業

お肉で健康・長寿をめざそう！

いいことづくめのお肉のパワー

たんぱく質はからだの主成分。免疫力向上も



筋肉、血液、臓器など、人のからだを形づくる主成分となっているのがたんぱく質。栄養源として欠かせない、生命の源です。免疫力を高める働きもあり、不足すると筋肉が弱くなったり、貧血になったり、病気にかかりやすくなります。

お肉、魚などの動物性たんぱく質と、豆腐などの大豆製品に代表される植物性たんぱく質があり、毎日の食卓では、主なおかずの材料として登場し、大切な栄養源となっています。

人間のからだのたんぱく質は、約 30 分の 1 が毎日入れ替わり、健康を維持しています。

必須アミノ酸をバランスよく含む

たんぱく質の入れ替わり（代謝）に必要なのが多種のアミノ酸で、その中でも体内で合成できない 9 種類の必須アミノ酸は、食品からしっかりとらなくてはなりません。

食肉は、この必須アミノ酸を豊富に、しかもバランスよく含んでいます。しかも消化吸収に優れていて、体内で無駄なく効果的に働いてくれます。

優秀なたんぱく質かどうかの指標として「アミノ酸スコア」がありますが、お肉はこの数値が 100！ 100% が体内のたんぱく質合成に使われるということです。小麦粉に含まれる植物性たんぱく質はわずか 42 ですから、お肉のたんぱく質がいかに良質かわかりますね。

食肉に含まれるアミノ酸の例

ロイシン・イソロイシン	筋肉を形成し、脂肪を燃焼する
トリプトファン	脳の機能を向上させ、ストレスに強くなる
スレオニン	脂肪肝の予防など
タウリン	脂質代謝の改善など

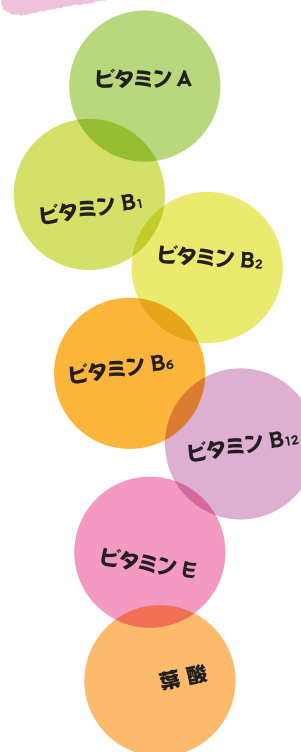
お肉の脂質は脳と神経の必需品



脂質はエネルギー源のひとつであり、体内に数限りなくある細胞（膜）の材料で、生命維持に欠かせません。たとえば情報の伝達に大切な神経細胞の膜は、脂質が不足するともろい状態となり、記憶が失われやすくなったり、「うつ」の状態を招きやすくなります。また、ホルモンの分泌や体調の維持・調整にも深くかかわっています。

「動物性脂肪はからだに悪い」と思い込んでいるとしたら、それは誤解。食肉には体内で合成できない働き者の脂質が多く含まれて、健康の心強い味方です。主食や野菜とバランスよくおいしく食べたいものです。

ビタミン・ミネラルが豊富



ビタミンやミネラルは微量ながら、健康な生活に欠かすことはできません。不足すると疲れやすくなり、食欲不振、肌荒れなど、さまざまなトラブルを招きます。

食肉は、エネルギーの代謝に必要なビタミン B 群や、皮膚や粘膜を健康に保つビタミン A が豊富です。ビタミン E には抗酸化作用があり、若々しさを助けます。また、貧血を防ぐ鉄分や、塩分を排出し、血圧を下げてくれるカリウムなどのミネラルもとることができます。

高齢者こそもっとお肉を食べよう

長生きをしている人は、動物性食品をしっかりとり、脂肪分を控えてもいないというデータがあります。厚生省の栄養所要量をみても、高齢な人ほど、とりたいたんぱく質の割合が高くなっています。お肉をおいしく食べて、健康・長寿をめざしましょう。

牛肉って、すごい!

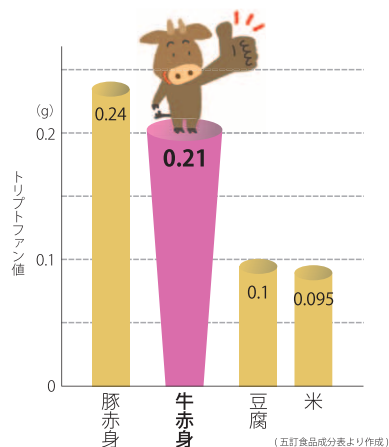
牛肉の栄養と機能

脳の健康を保ち、うつを予防する

セロトニンという神経伝達物質をご存知でしょうか。精神の安定を保つ大切な物質で、不足すると、依存症やうつ病になりやすいといわれています。牛肉の赤身には、必須アミノ酸のトリプトファンが豊富に含まれていますが、トリプトファンは、脳内のセロトニンを増やすという頼もしい仕事をしてくれます。

また、脳の細胞膜に多く含まれる脂肪酸の一種、アラキドン酸も牛肉でとることができます。学習能力や記憶などに深くかわり、ボケ防止の役割を果たすので、高齢者こそとりたい栄養素といえるでしょう。牛肉は脳の味方です。

100 gあたりのトリプトファン値



脂肪を分解するダイエット効果も



食事でのった脂肪や体内の余分な脂肪の分解を促進するカルニチン。牛肉の赤身は他の食品に比べ、カルニチンを圧倒的に多く含んでいます。

また、必須アミノ酸のロイシンは、体内で筋肉の合成を促進させる働きがあり、運動能力を向上させ、基礎代謝量を上げるので、太りにくい体質につながります。筋力の衰えや基礎代謝量の減少が気になる中高年にはうれしい栄養素です。

鉄分豊富で貧血を予防

貧血を改善する鉄分は吸収のよさが必要です。ほうれんそうなどに含まれる野菜の鉄分に比べて、牛肉の赤身やレバーに多く含まれる鉄分は「ヘム鉄」という特別な分子構造をしていて、吸収性は2～10倍! 効率的に鉄分をとるなら、牛肉に勝るものはありません。



見直されつつあるコレステロール

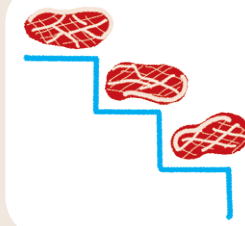
これまで長い間、コレステロールの値は低いほうがいいと思われてきました。血管を詰まらせ、動脈硬化、脳卒中をひき起こすと考えられていたからです。けれども健康に関する実証データから、コレステロールの働きが見直されつつあります。

コレステロールは、体内の無数の細胞膜を形成する成分で、脳の健康にも重要な役割を果たしています。コレステロール値が低いと、うつ病を発症しやすく、高齢者の死亡率が高いこともわかってきました。牛肉はコレステロールをほどよく含んでいます。

牛肉の格付け(ランク)のこと、知りたい

スーパーで買う牛肉のパックの中には、「A5」などのランク表示されているものがあることに気づいたことはありませんか。これは、社団法人日本食肉格付協会が農林水産省の承認を得て制定した「牛枝肉取引規格」に基づいてランク付けをした表示です。

格付けのランクは、歩留等級(消費者に渡る前の肉から余分な脂肪を取り除いてどれくらいの部分肉が取れるかをA、B、Cでランク分けしたもの)と、肉質等級(脂肪の混ざり具合、肉の光沢、締まり、脂肪の色と質の4項目を5、4、3、2、1でランク分けしたもの)の組み合わせで決められます。





じっくり煮こんだ牛肉が柔らか。
お肉のうまみがしみ出た
スープも美味です。

パトフ

1人分	224kcal
たんぱく質 16.9g	脂質 11.4g
糖質 13.1g	塩分 1.9g

材料* (4人分)

牛かたロース肉(かたまり) 400g

水	2ℓ
A ローリエ	1枚
黒粒こしょう	10粒
玉ねぎ	2個
にんじん	1本
セロリ	1本
かぶ	4個
キャベツ	300g
塩	小さじ1と1/2
粒マスタード	適宜

作り方*

- ① 牛肉は8つに切って鍋に入れ、Aを加えて火にかける。
- ② ①が煮たったら火を弱め、アクをとりながら1時間30分ほど、肉が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 玉ねぎとにんじんは皮をむき、セロリは筋をとって、それぞれ4



ひとくちメモ

脂肪とスジが入り混じったかたロースは、長時間加熱することで、たんぱく質コラーゲンがゼラチン化し、柔らかく食べられます。しかも低エネルギー。野菜と組み合わせれば、よりヘルシーです。

- つに切る。かぶは皮をむく。キャベツはざく切りにする。
- ④ ②に③の野菜と塩を入れて20分煮、野菜が柔らかくなったら火を止めて器に盛る。好みて粒マスタードを添える。

こちらからこのメニューの動画が見られます。



動画料理/小川直世



短時間で火が通る
人気の煮こみメニュー。
白いご飯にのせても美味です。

ビーフ ストロガノフ

1人分	271kcal
たんぱく質 12.7g	脂質 19.4g
糖質 8.3g	塩分 1.0g

材料* (4人分)

牛ヒレ肉(かたまり) 300g

塩	小さじ1/4
A こしょう	適量
小麦粉	小さじ2
玉ねぎ	1個
トマト水煮	150g
バター	30g
ブランデー	大さじ1
B 固形スープ	1個
水	150ml
トマトケチャップ	大さじ2
パプリカパウダー	適量
生クリーム	大さじ4

作り方*

- ① 牛肉は5cm 長さ1cm 角の棒状に切り、Aをまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。トマト水煮は刻む。
- ③ フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、①を加えて色が変



ひとくちメモ

ヒレ肉は、柔らかできめが細かく、低脂肪で上品な風味がもち味。淡泊なので、バターや生クリームを使って少しコクを補うと、おいしくいただけます。

- るまで炒め、ブランデーを加えてアルコール分を飛ばす。
- ④ ③にトマトとBを加えて10分煮、生クリームを加えてさっと煮る。

こちらからこのメニューの動画が見られます。



動画料理/小川直世



薄切り肉でいろんな野菜を巻く色どりのよいおかず。おべんとうにもおすすめです。

牛肉の野菜巻き焼き

1人分	223kcal
たんぱく質 23.2g	脂質 8.1g
糖質 12.7g	塩分 1.1g

材料* (4人分)

牛そともも肉(薄切り) …… 400g
 ごぼう …… 100g
 グリーンアスパラガス …… 80g
 にんじん …… 40g
 油 …… 大さじ1
 A しょうゆ …… 大さじ1と小さじ1
 砂糖 …… 大さじ2
 酒 …… 大さじ1
 粉山椒 …… 適量
 白菜 …… 200g

作り方*

- ごぼう、アスパラ、にんじんは直径1cm長さ15cmくらいの棒状に切り、それぞれ柔らかくゆでる。
- 牛肉を広げ、①の野菜3種類を等分にのせて巻く。
- フライパンに油を熱して②の巻



ひとくちメモ

そとももは脂肪が少なく、あっさりした味わいの赤身肉。薄切り肉で野菜を巻いてタレをからめたこのおかずはヘルシーで、さめてもおいしくいただけます。

こちらからこのメニューの動画が見られます。



動画料理/小川直世



牛肉のうまみとワインの酸味が溶け合って、濃厚なのに軽やかなおいしさ。

牛肉の赤ワイン煮

1人分	550kcal
たんぱく質 34.4g	脂質 28.4g
糖質 19.2g	塩分 6.4g

材料* (4人分)

牛もも肉(かたまり) …… 800g
 A 赤ワイン …… 500ml
 ローリエ …… 2枚
 にんにく …… 2片
 玉ねぎ …… 1個
 セロリ …… 50g
 油 …… 大さじ4
 小麦粉 …… 大さじ2
 B 固形スープ …… 1個
 塩 …… 小さじ1と1/3
 こしょう …… 少々
 C バター …… 50g
 砂糖 …… 30g

作り方*

- 牛肉はひと口大に切り、Aにひと晩漬ける。汁気をきり、漬け汁はとりおく。
- にんにく、玉ねぎ、セロリはみじん切りにし、煮込み用鍋に油大さじ2を熱してしんなりするまで炒める。
- フライパンに残りの油を熱して



ひとくちメモ

もも肉は赤身が多く、脂肪が少なく、ヘルシーな部位。赤ワインでマリネし、さらに赤ワインを加えて煮こむので、牛肉のうまみが引き出され、柔らかく仕上がります。

①の肉を入れ、焦げ色がつくまで焼いて、②に加える。

④③に小麦粉をふって粉が見えなくなるまで炒め、①の漬け汁とB、水適量を加えて煮る。煮たったら火を弱め、アクをとりながら2時間ほど煮る。途中、肉が水面から出たら水を適量足す。

⑤④の肉が柔らかくなったら肉をとり出す。

⑥④の煮汁は裏ごすかミキサーにかけ、鍋にもどす。

⑦Cを別の鍋に入れて火にかけ、色づいたら⑥に加えて煮汁を煮つめる。⑤をもどし入れ、味をからめながら煮る。

こちらからこのメニューの動画が見られます。



動画料理/小川直世



おいしい肉で、自分で作る醍醐味。
おうち牛丼ならではの
贅沢な味です。

牛丼

1人分	529kcal
たんぱく質 18.9g	脂質 18.3g
糖質 67.0g	塩分 1.2g



材料 * (4人分)

牛肉 (切り落とし)	300g
ねぎ	1本
しらたき	150g
切りみつ葉	15g
だし汁	1と1/2カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ3
ご飯	800g
七味唐辛子	適量

作り方 *

- 牛肉は大きいものは食べやすく切る。
- ねぎは斜め薄切りにする。しらたきは食べやすく切って下ゆでする。
- みつ葉は2cm長さに切る。
- 鍋にAを合わせて火にかけ、ね

ぎを入れて4～5分煮る。ねぎがしんなりしたら、①をほぐしながら加え、肉の色が変わったらしらたきを加え、煮汁を少し煮つめる。
⑤ どんぶりにご飯をよそって④を汁ごとのせ、③を飾る。好んで七味唐辛子をふる。

こちらからこのメニューの動画が見られます。



動画料理/小川直世



手軽でヘルシーな炒めもの。
オイスターソースで
風味よく仕上げます。

牛肉の オイスター ソース炒め

1人分	234kcal
たんぱく質 14.5g	脂質 15.0g
糖質 9.2g	塩分 1.2g

材料 * (4人分)

牛肉 (切り落とし)	300g
玉ねぎ	1個
ゆでたけのこ	80g
エリンギ	50g
さやえんどう	20g
油	大さじ3
中華スープ	150ml
オイスターソース	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ2
ごま油	小さじ1

作り方 *

- 牛肉は大きいものは食べやすく切る。
- 玉ねぎは2cm幅のくし形に切ってバラバラにする。
- たけのこエリンギは5mm厚さに切る。



ひとくちメモ

手ごろで使いやすい切り落とし肉は、炒めものにぴったり。すぐに火が通るので、手早く炒めるのがコツです。大きいものは、食べやすく切ってから使います。

- さやえんどうは筋をとってさつとゆで、水にとって冷やし、水気をきる。
- フライパンに油を熱して①と②を炒め、肉の色が変わったら③と④を加えて炒め合わせる。Aを加えてひと煮たちさせ、Bをよく混ぜて加え、混ぜながらトロミをつける。ごま油を加えて全体を混ぜ、火を止める。

こちらからこのメニューの動画が見られます。



動画料理/小川直世



華やかでお祝いの席にも
おすすめ。大きく作って
切り分けていただきます。

ミートローフ

1人分	320kcal
たんぱく質 20.5g	脂質 21.1g
糖質 10.9g	塩分 1.1g

材料* (6~8人分)

牛ひき肉…………… 600g

- A 塩…………… 小さじ1
こしょう…………… 適量
玉ねぎ…………… 1個
スイートピクルス…………… 1本
レーズン…………… 40g
松の実…………… 40g
油…………… 小さじ2
鶏レバー…………… 120g
赤ワイン…………… 大さじ1
- B 生パン粉…………… 50g
牛乳…………… 50ml
卵…………… 1個
ベーコン…………… 2枚
油…………… 大さじ1
クレソン、粒マスタード…………… 各適量

作り方*

- 玉ねぎとピクルスはみじん切りにする。レーズンは湯をかけて柔らかくし、刻む。
- 松の実フライパンで香ばしくいる。
- 油でレバーを炒め、赤ワインをふる。粗熱がとれたら小さく切る。
- ひき肉にAを加えて練り、粘りが



ひとくちメモ

大きく作るミートローフは、人が集まるときのメニューにぴったり。家族の記念日などにおすすめです。ナッツやレバーを入れることで栄養価がアップします。

出たらBと①を加えてさらに練る。

⑤ ②と③を加えてさっと混ぜ、天板にのせて形を整える。

⑥ ベーコンを1cm幅に切って⑤にのせ、油を塗って、180度のオーブンで約30分焼く。竹串を刺して透明な汁が出るようになったら焼き上がり。

⑦ 粗熱がとれたら食べやすく切って器に盛り、クレソン、好みで粒マスタードを添える

*あればパウンド型などを利用してもよいでしょう。

こちらからこのメニューの動画が見られます。



動画料理/小川直世



じゃがいもとひき肉を重ねた
クリーミーなひと皿。お年寄り
から子どもまで喜ばれます。

ブルゴーニュ風 グラタン

1人分	458kcal
たんぱく質 17.9g	脂質 29.5g
糖質 28.4g	塩分 2.1g

材料* (4人分)

- 牛ひき肉…………… 300g
玉ねぎ…………… 1/2個
油…………… 小さじ2
- A 塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 適量
ナツメグ…………… 適量
- じゃがいも(男爵)…………… 600g
バター…………… 30g
塩…………… 6g
- B しょう…………… 適量
牛乳…………… 200ml
生クリーム…………… 100ml
溶けるチーズ…………… 50g

作り方*

- 玉ねぎはみじん切りにして油で炒め、透き通ってきたらひき肉を加えて炒め合わせ、肉の色が変わったらAで調味して火を止める。
- じゃがいもは皮をむいて4つ割りにし、鍋に入れてたっぷりの水を加え、柔らかくなるまでゆでる。



ひとくちメモ

ひき肉は料理の汎用性が広く、手ごろで使いやすいのがなにより。うまみがあって、よい味だしにもなります。クリーミーなグラタンは、お年寄りにも食べやすいメニューです。

湯を捨て、水気を飛ばして粉ふきにし、裏ごしする。

③ ②にBを加えて混ぜる。

④ ③の半量をグラタン皿に敷いて①をのせ、残りの③を重ねる。

⑤ チーズをかけて、200度のオーブンで15分ほど、焦げ色がつくまで焼く。

こちらからこのメニューの動画が見られます。



動画料理/小川直世



ビールでじっくり煮こんだお肉が柔らか！コクがあって食べごたえたっぷりです。

牛肉のビール煮

1人分	803kcal
たんぱく質 15.0g	脂質 69.8g
糖質 17.7g	塩分 2.0g

材料 * (4人分)

牛ばら肉 (かたまり) ……	600g
玉ねぎ ……	1と1/2個
バター ……	60g
ビール ……	350ml
水 ……	2カップ
A ローリエ ……	1枚
塩 ……	小さじ1強
こしょう ……	適量
じゃがいも ……	300g
塩 ……	小さじ1/4

作り方 *

- 1 牛肉は大きめのひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 フライパンにバター 30g を熱して玉ねぎを薄く色づくまで炒め、鍋に入れる。
- 3 残りのバターを熱して肉の全面を焼きつけ、②の鍋に入れる。



ひとくちメモ

脂肪と赤身が重なり合ったばら肉は、濃厚なうまみもち味。加熱するほどに柔らかくなるので煮こみ料理に向いています。ビールを使うことでより柔らかく仕上がります。

- 4 ③にAを加えて火にかけ、煮たら火を弱め、牛肉が柔らかくなるまで2時間ほど煮る。
- 5 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、柔らかくなるまでゆでて、塩をふる。
- 6 ④が少し煮つまるくらいになったら器に盛り、⑤を添える。

こちらからこのメニューの動画が見られます。



動画料理 / 小川直世



こってり味で懐かしい和風煮もの。白いご飯にもお酒にも合います。

牛すね肉と根菜の煮もの

1人分	280kcal
たんぱく質 14.5g	脂質 15.0g
糖質 20.1g	塩分 1.3g

材料 * (4人分)

牛すね肉 (かたまり) ……	300g
しょうが (薄切り) ……	3枚
A 水 ……	4カップ
酒 ……	1/4カップ
れんこん ……	150g
にんじん ……	120g
ごぼう ……	120g
干しいたけ ……	30g
油 ……	大さじ1
砂糖 ……	大さじ4
しょうゆ ……	大さじ2と小さじ1

作り方 *

- 1 牛肉はひと口大に切り、しょうが、Aと鍋に入れて火にかける。煮たら火を弱め、アクをとりながら2時間ほど、肉が柔らかくなるまで煮る。水が少なくなったら適量足す。
- 2 れんこん、にんじん、ごぼうはひと口大の乱切り、しいたけはもどし、水気を絞ってそぎ切りにする。



ひとくちメモ

すね肉はスジが多い部位ですが、味は濃厚で美味。煮こむほどに柔らかくなり、煮汁にもコクが出て風味が増します。根菜類とじっくり煮た和風の煮ものは飽きのこないおいしさです。

- 3 鍋に油と砂糖を熱し、茶色く色づいたら①の煮汁としょうゆを加える (水分を加えるとはねるので、ふたをかぶせる)。牛肉と②を加えて20～30分、途中で水を足しながら、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 煮汁が煮ついたら全体に味をからめ、器に盛る。



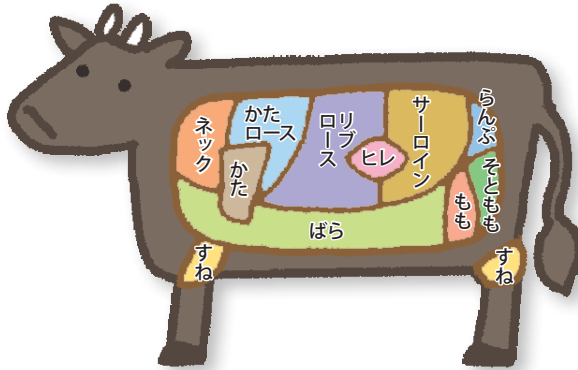
献立例
副菜 / 焼き野菜
汁 / わかめと卵のスープ
主食 / ご飯

こちらからこのメニューの動画が見られます。



動画料理 / 小川直世

牛肉の 部位の特徴と 料理



ネック

首の部分。よく運動をするので、肉質はキメが粗く硬め。

おすすめ料理

煮込み料理・ひき肉

かた

脂肪が少ない赤身肉と、サシの入ったミスジの部分がある。

おすすめ料理

焼き肉・炒め用薄切り
ミスジはすき焼きに

かたロース

サシが入りやすく、柔らかい風味がある。関西ではクラシタという。

おすすめ料理

すき焼き・焼き肉

リブロース

かたロースからサーロインに続く胸最長筋。サシが入り、風味がある。

おすすめ料理

すき焼き・しゃぶしゃぶ・
ステーキ

サーロイン

リブロースとらんぶにはさまれた胸最長筋の最終部位。ステーキに最適。

おすすめ料理

ステーキ・鉄板焼き

ヒレ

サーロインの腹側にあり、最も運動しない筋肉。キメが細かく肉質は柔らかい。

おすすめ料理

ステーキ・鉄板焼き

らんぶ

サーロインに続く腰の部位。柔らかな赤身肉で、焼く料理に向く。

おすすめ料理

ステーキ(らんぶステーキ)・
焼き肉

もも

「うちもも・しんたま」2つの部分があり、赤身が多い部位。

おすすめ料理

焼き肉・ステーキ・たたき

そともも

ももの中では運動量が多く、キメが粗く、やや硬め。

おすすめ料理

煮こみ料理・炒め用薄切り

ばら

「かたばら・ともばら」があり、脂肪と赤身が層に重なり、濃厚な風味。

おすすめ料理

カルビ焼き・
牛丼用薄切り・煮こみ

すね

「まえすね・ともすね」があり、スジが多く硬い。煮こむことで柔らかくなる。

おすすめ料理

シチュー・カレー・煮こみ

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