

# 私と健康

## 豚肉のススメ

おいしくて、値段も手ごろ。豚肉は食べる機会の多い食材のひとつです。この豚肉は、味だけでなく栄養的にもたいへん優れているのです。今回はそんな豚肉に含まれる栄養素にスポットを当ててみました。(ぱりぱり)

### ▼豚肉の栄養面での特徴

#### ビタミンB<sub>1</sub>が豊富

ビタミンB<sub>1</sub>はごはんやパンに含まれる糖質の分解過程で重要な役割を果たすので、米が主食の日本人には欠かせない栄養素です。また、脳の中樞神経や手足の末梢神経を維持する働きもあり、不足すると、集中力低下、疲労感、気分がふさぐなどの症状が現れます。

ビタミンB<sub>1</sub>は水や熱によって非常に壊れやすいので、調理の途中で損なわれやすく、しかも体内で一度に吸収できる量には限りがあります。しかし、にんにく、にら、ねぎ、たまねぎ、昆布、スルメ、豆腐、ナッツ類などと一緒にとると吸収率がアップ。また、ねぎには豚肉の臭みを取る効果もあります。ビタミンCを含む食品と一緒に摂れば、さらに効果的。

普段よく食べる豚肉のしょうが焼きを例にとると、付け合わせとして付いてくるキャベツはビタミンCを含んでおり、しょうがには肉のうまみを出したり臭いを消したりする効果があります。これはよい食べ合わせだと言えます。外食で豚肉料理を食べる時も、単品ではなく上のような食品をなるべく組み合わせるようにするとよいでしょう。

#### 良質のたんぱく質

豚肉は必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。しかし大量に食べると脂肪の摂り過ぎになるので気をつけなければなりません。動物性たんぱく質だけでなく、植物性たんぱく質と組み合わせると不足しているアミノ酸を補い合うようにすれば、動物性脂肪の摂り過ぎを抑えることができます。ちなみに豚肉で最も脂肪が少ない部位はヒレで、ついで、モモ、肩、肩ロース、ロース、バラの順です。

#### 鉄分

豚肉には鉄が豊富に含まれています。鉄はヘモグロビンの必須成分で、酸素を運搬したり、各細胞では酸素の成分を活性化させます(→血行をよくし、貧血を予防します)。

鉄は吸収されにくい栄養素ですが、動物の赤身肉に含まれている鉄は、筋肉中に酸素を取り込むためのミオグロビンも含まれていて、ヘム鉄と呼ばれ、23~28%と吸収率が高いです(植物性の非ヘム鉄は1~5%の吸収率)。しかし非ヘム鉄を含む食品は、エネルギーや脂肪の量は少なくカルシウムや食物繊維、ビタミン類を補える食品が多くあるので、動物・植物両方から鉄を摂るようにしましょう。

### ▼おすすめメニュー

以上のことをふまえて、豚肉を使ったおすすめメニューを紹介します。一度作ってみてください。

#### ◇白ねぎの豚肉巻き◇

##### 材料(4人分)

豚モモスライス 200g  
白ねぎ 2本  
塩・コショウ 少々



##### 作り方

- (1) 豚肉の幅に合わせて約5cmの長さに白ねぎを切る。
- (2) 豚肉を広げてその端にねぎを置き、くるくると巻いていく。
- (3) 巻いた上から塩コショウをして、フライパンに軽く油を引き、巻き終わりを下にして強火で焼く。
- (4) 中のねぎがしんなり柔らかくなったらできあがり。

#### ◇豆腐と豚肉とキムチの卵どんぶり◇

##### 材料(1人分)

ご飯 150g  
豚肉モモ 25g  
酒 小さじ1  
かたくり粉 小さじ1/4  
キムチ 30g  
木綿豆腐 1/4丁  
卵 1個  
水 1/4カップ  
しょうゆ 小さじ1/2  
+大さじ1/2  
青ねぎ 少々



##### 作り方

- (1) 豚肉は1cm幅に切り、しょうゆ小さじ1/2と酒、かたくり粉をふり、混ぜる。豆腐は小指大に切る。
- (2) フライパンに水を入れ、煮立ったら豚肉を加える。火が通ったら、豆腐、キムチの順に入れ、しょうゆ大さじ1/2を加える。
- (3) とき卵を流し入れ、まとめる。
- (4) 丼にご飯を入れ、上に(3)を盛り、青ねぎをちらす。

はみだし  
すてーじ

どれだけ沢山食べても、腹が鳴るのは何故だろう  
⇒ほんとにね〜。困ったもんですね。

(工・院 今牧謙典)  
(悪いことじゃないんだけど; 編)