

家族みんなでおいしく食べよう!

覚えておこう お肉のこと!



見て・知って・ナットク

<http://www.zenniku-seiren.or.jp/>

シニア世代こそ
お肉を食べると
いいんだよ!!

お肉を
たくさん食べて
元気ひゃくばい!!

新鮮で安心な
お肉はおいしいのよ!!




全国食肉生活衛生同業組合連合会 / 都道府県食肉生活衛生同業組合
後援 公益社団法人 日本食肉協議会 / 食肉情報等普及・啓発事業

日本は長寿世界一の国。日本人がお肉をよく食べるようになったことも理由の一つと言われています。元気なカラダを作るのに欠かせないのが、規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食生活。お肉にはたんぱく質が豊富に含まれていて、子供の成長や、高齢者の健康づくりにも欠かせない栄養の宝庫です。家族みんなで囲む、毎日の食卓に欠かせないお肉の栄養や健康、おいしく食べるための秘密をご紹介します。

栄養と健康編

元気なカラダを作る栄養と健康編

- 家族みんなで心もカラダも幸せになる
お肉の栄養パワーとは?P4

 **コラム** お肉は健康長寿の要!
高齢者こそもっとお肉をP5

- お肉を食べて健康パワー!P6



絶品レシピ編

簡単調理で絶品レシピ編

- 牛肉料理P7
- 豚肉料理P8
- 鶏肉料理P9



お肉を選ぶ編

お料理に合わせてお肉を選ぶ編

- お肉の部位と特徴を覚えて、
お料理に活かそう!P10



保存方法編

おいしく食べるための保存方法編

- お肉の鮮度を保っておいしく
食べるために!P12
- お肉の保存期間と下準備P14



安心のチェックポイントP15



家族みんなで心もカラダも 幸せになるお肉の栄養パワーとは？

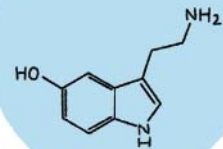
✔ ヒミツはお肉の「良質なタンパク質」



- リジン
- ヒスリジン
- フェニルアラニン
- ロイジン
- イソロイジン
- メチオニン
- バリン
- スレオニン
- トリプトファン

お肉に含まれるタンパク質は人間の体内で合成できない9種類の必須アミノ酸をすべて含んでいます。必須アミノ酸はどれか1種類でも不足するとタンパク質としての栄養効果が下がってしまいますが、お肉のタンパク質には9種類がバランスよく含まれています。だから「お肉のタンパク質は良質」といわれているのです。必須アミノ酸の中でも健康効果で特に注目されているのが「トリプトファン」。摂取されると脳に運ばれ、神経伝達物質「セロトニン」の原料となります。

お肉を食べると、
本当に幸せ♡

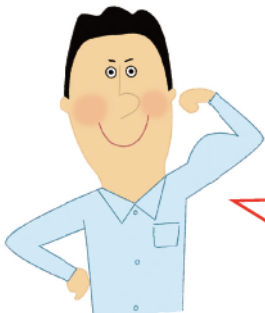


✔ セロトニンとは別名「幸せホルモン」

セロトニンは精神安定などの作用に深く関わりのある神経伝達物質です。満足感を得たり、快眠を促したりなどの働きをもっています。「幸せホルモン」とも呼ばれているとおり、

お肉を食べると幸せを感じるという経験をおもちの方も多いのではないのでしょうか。また、最近の研究で、タンパク質が不足するとスタミナ不足になるといった体力面のデメリットに加え、脳の働きが鈍って思考力が落ち、神経症などになりやすくなるなど、精神面にも影響が出てくるようになりました。

お肉を食べれば
元気モリモリだ！



✔ セロトニン不足でストレス耐性が低下



現代人は、さまざまなストレスにさらされています。ストレスから心（脳）を守り、平穏で安定した気持ちを保つには、お肉を適切に摂取することで脳内のセロトニンを増やすことがポイント。セロトニンが不足すると、「ストレスホルモン」と呼ばれるコルチゾールの分泌が増加して不安や不眠、衝動的行動が起こりやすくなるのがわかってきたのです。コルチゾールは白血球を減少させて免疫力を低下させるうえ、過剰になると神経細胞を死滅させて脳の老化や萎縮も加速します。

✔ セロトニンが少ないとうつ病に!?

現代病ともいわれるうつ病は脳内のセロトニンが欠乏することが一因と考えられています。実際、うつ状態の人は、脳内のセロトニン濃度が通常より低いことが明らかになりました。脳内にセロトニンが十分にあれば精神が安定し、コルチゾールの分泌が抑えられます。セロトニンの原料であるトリプトファンは必須アミノ酸の一種で、私たちの体内で合成することができません。野菜や果物にはあまり含まれていないので、お肉を積極的に食べて脳内のセロトニンを増やしましょう。



コラム お肉は健康長寿の要！ 高齢者こそもっとお肉を

最近の厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が低栄養状態であることがわかりました。中でも深刻なのが、お肉など動物性タンパク質の不足です。高齢者の栄養不足は筋力や免疫力の低下に直結するほか、血管や骨がもろくなるなど老化を早める原因に。高齢になるほどお肉などの動物性食品をしっかり食べて、健康寿命を延ばしましょう。





牛肉



スタミナ
アップ!!

体力増進



たんぱく質と鉄分の王様!

良質なたんぱく質と鉄分、必須アミノ酸が豊富に含まれている。吸収されやすいヘム鉄やビタミン12が特に赤身には豊富。亜鉛も多く含まれているので、風邪や貧血の予防、味覚障害の改善、成長促進が期待できる。

ストレス
緩和



疲労回復

豚肉



ビタミンBを摂るならこれ!

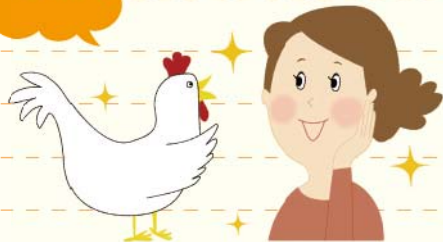
ダントツにビタミンB1、ビタミンB2が多い! 風邪予防、疲労回復、ストレスの緩和に効果あり。コレステロールを下げるオレイン酸やステアリン酸も多く、体の皮膚や神経を健康に保つナイアシンも豊富に含まれる。

鶏肉



ダイエット
効果

美容効果



ビタミンAと コラーゲンの宝庫!

高たんぱく低脂肪で、消化・吸収に優れており、病中病後やアスリートの栄養補給に最適。ビタミンAやコラーゲンも豊富なため美肌作りにも。疲労回復効果や抗酸化作用があると話題のカルノシン、アンセリンもバランスよく含まれる。

ロースト・ビーフ

■材料 (4人分)

牛ローストビーフ用かたまり肉 (もも肉)	800g
(A) 塩	小さじ2
砂糖	大さじ1
粗挽き黒胡椒	小さじ1/2
タイム	4~5枚
ローリエ	2枚
玉ねぎ	1/2個
にんじん・セロリ	各1/2本
薄力粉	大さじ2
赤ワイン	2/3カップ
(B) パター	20g
固形スープの素	1/2個
醤油	大さじ2
にんにくのすりおろし	小さじ1/2

■作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、セロリは薄切りに。
- 2 混ぜ合わせた(A)を牛肉にすりこみタイム、ローリエ、①を肉の上下に置いて、室温に1時間置く。
- 3 肉のみを、220℃に熱したオーブンで15分焼く。いったんオーブンから出し、上下①を戻し、10~15分焼く。
- 4 アルミホイル、ビニール袋、タオルで包み30分置く。
- 5 弱火で鍋に薄力粉、赤ワインを注ぎ、沸騰したら弱火にし、2~3分煮詰め、(B)を加え、ソースを作る。
- 6 お肉をそぎ切りにし、⑤のソースを添える。



牛肉巻きおむすびのお弁当

■材料 (4人分/10個)

牛もも薄切り肉	400g
ごはん	茶碗3杯
紅生姜	大さじ2
白炒りごま	大さじ1と1/2
サラダ油	少々
(A) 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ3
醤油	大さじ3
けしの実・白炒りごま (飾り用)	少々

■作り方

- 1 紅生姜は細かく刻む。2 温かいごはん刻んだ紅生姜と白炒りごまを混ぜ10等分して俵(たわら)型のおむすびを作る。3 肉を10等分にしておむすびのをせて巻く。4 フライパンに油を熱して、肉の巻き終わりを下にして焼き、少しずつ転がして表面全体の色が変わるまで焼く。5 (A)を順に入れて煮立ててからめ、照りが出るまで焼く。6 けしの実、炒りごまをふる。
- *おかずには、ふきのとうの天ぷらや、海苔入りの卵焼き、野菜の浅漬けなどがおすすめ!





トンカツ

■材料 (4人分)

豚ロース肉 (100g) ・4枚
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 ~衣~
 小麦粉……………大さじ2
 溶き卵……………卵1個分+水大さじ2
 パン粉……………1カップ
 油……………揚げ物用鍋の深さ3~3.5cm
 くらいの量

■作り方

- ①肉の両面の赤身と脂身との境の筋に数カ所切り、両面を包丁の背などで軽くたたき、1cmくらいの厚さに整え、両面に塩とこしょうをふる。
- ②両面にしっかりと小麦粉をまぶし、余分な粉は落とす。両面に溶き卵、パン粉をまんべんなくつけ、手で軽く押さえて衣を落ち着かせる。
- ③中火で170℃に熱した油に肉を入れ、きつね色になったら裏返す。カツ全体がきつね色になるまで、4分ほど揚げたら、油をきる。



鶏肉のグリルゆず胡椒添え

■材料 (4人分)

鶏もも肉……………3枚
 塩……………小さじ2/3
 胡椒……………少々
 酒……………大さじ1
 オリーブオイル……………大さじ1
 エリンギ……………2パック (200g)
 大根……………7cm分
 柚子胡椒・ポン酢醤油……………各適量
 水菜や細ねぎなどの青み……………少々

■作り方

- ①肉側をフォークで数カ所つく。(A)を順にもみ込んで下味をつけ、15分以上置く。
- ②エリンギは、縦に2~4等分に裂く。
- ③グリルを2分熱し皮を下にして鶏肉をのせ、すき間にエリンギの半量をのせて強めの中火で7分焼く。エリンギが焼けたら先に取り出し、残りの半分を置く。
- ④大根をすりおろして水気を軽く切り、ポン酢醤油をかける。
- ⑤ゆず胡椒と青みを添える。



豚のしょうが焼き

■材料 (4人分)

豚ロース薄切り肉……………400g
 キャベツ……………葉6枚 (240g)
 おろし生姜……………小さじ2
 サラダ油……………大さじ1
 レモン……………1/2個
 醤油……………30cc
 酒……………30cc
 みりん……………30cc

■作り方

- ①キャベツはせん切りにして水に放ち、パリッとさせ水気を切る。
- ②(A)におろし生姜を加えた漬け汁に豚ロースを軽く浸し、ザルに取って汁気を切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の肉を広げて入れ、両面を手早く焼きつける。
- ④残りの漬け汁を加え、汁を煮詰めて仕上げる。
- ⑤皿にキャベツと生姜焼きを盛りつけ、レモンをくし形に切って添える。



ピリ辛鶏から

■材料 (4人分)

鶏手羽先……………8~10本
 砂糖……………大さじ1/2
 (A) 酒、みりん、醤油……………各大さじ1と1/2
 にんにく、生姜のすりおろし……………各小さじ1
 コチュジャン……………小さじ1~2
 白炒りごま……………大さじ1
 細ねぎ……………適量
 揚げ油……………適量

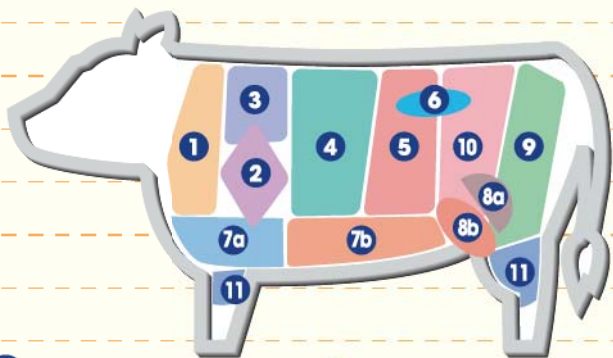
■作り方

- ①羽先の水気をおさえ、フライパンに並べる。常温の油をひたひたになるまで注ぎ入れて強火にかける。鶏肉から気泡が立ってきたら中火にし、7分揚げる。
- ②いったん火を止め手羽先を裏返し、中火で7~8分揚げ焼きする。最後に強火でカラリと揚げ色ついたら上げる。
- ③フライパンの油をすべて移し、(A)を入れて混ぜ、煮立ったら手羽先を戻し入れてからめる。水気がなくなったら、炒りごまをふり、皿に盛って、細ねぎを添える。

お肉の部位と特徴を覚えて、お料理に活かそう!

牛肉

- ✓ きめが細かくしっとりとしていて、つや弾力性のあるもの
- ✓ 美しい鮮紅色で濃淡にバラツキのない赤身のもの
- ✓ 赤身と脂身の境がはっきりして脂肪が白または乳白色のもの



1 ネット 脂肪分が少なく赤身の多い硬めの肉質。ひき肉、こま切れとして利用されます。角切りなどで煮込み料理にも。

2 かた やや硬く脂肪分の少ない赤身肉。エキス分やコラーゲンが多く、煮込み料理、スープ原料に適します。

3 かたロース やや筋が多いが脂肪分が適度にある風味のよい部位。しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼き肉など薄切りにする料理に適します。

4 リアロース きめが細かく、肉そのものを味わうローストビーフ、ステーキに。霜降りのものは、すき焼きに最適です。

5 サーロイン きめが細かくて柔らかく、肉質は最高。ステーキに最適で、ローストビーフやしゃぶしゃぶにも。

6 ヒレ きめの細かい柔らかい部位。脂肪分が少ないので、ビーフカツなど揚げ物や、脂肪の気になる方に。

7a かたばら 赤身と脂肪が層になり、きめ荒く硬め。こってりと煮込んだり、こま切れは肉じゃがなどに。

7b ともばら 赤身と脂肪が層になり、きめ荒いが霜降りになりやすい。濃厚な味わいで、シチューやカルビ焼きに。

8a もも 牛肉の部位中最も脂肪が少ない。ステーキやローストビーフなど厚切り料理や焼き肉、煮込み料理に。

8b もも きめが細かく柔らかで、脂肪が少ない部位です。ローストビーフやシチュー、焼き肉、ビーフカツなどに。

9 そとも きめがやや粗く、脂肪の少ない硬めの肉です。薄切り、こま切れにして炒めものに。

10 ランプ 味に深みがあり柔らかい赤身肉。ステーキやローストビーフをはじめあらゆるメニューに利用できる部位です。

11 すね 筋が多く硬いが、長時間煮ることによってコラーゲンが溶出し、柔らかくなる。だしをとったり、煮込み料理に。圧力鍋で時間短縮も。

お料理にあわせた部位選びを!

豚肉

- ✓ 少し灰色かかった淡いピンク色で光沢がありみずみずしいもの
- ✓ 上質なものは脂肪が白色でツヤと粘りがありきめが細かい
- ✓ 赤みが濃すぎたり、脂肪に締まりのないものは避ける

1 かた きめが粗く、硬め。脂肪分が多少あるため、角切りにして煮込むとよい味が出る。シチューやポークビーンズに。

2 かたロース きめはやや粗くかためてコクのある濃厚な味。カレーや焼豚・しょうが焼きなどに。すじを切ってから調理を。

3 ロース きめが細かく、適度な脂肪でヒレと並ぶ最上位。外側の脂肪にうま味がある。トンカツ、豚しゃぶなどに。ロースハムの原料。

4 ヒレ きめの細かい柔らかい部位。脂肪分が少なくビタミンB1が豊富。トンカツ、ソテーなど油を使う料理に。

5 ばら 赤身と脂肪が層になり、骨付きのものはスペアリブと呼ばれる。濃厚な味なので、カレーやトンポーロなど煮込み料理に。

6 もも 脂肪が少なく、きめ細かい。ヒレに次ぎビタミンB1が多い。ソテーや焼き豚などに。ボンレスハムの原料。

7 そとも 牛肉の「らんぷ」「そともも」の部位にあたり、きめが粗いので薄切りにしたり、煮込み用に利用したいもの。



鶏肉

- ✓ 透明感とハリがあり、肉の色がピンク系の肌色のものを
- ✓ 皮の色が白すぎるものよりやや黄色いほうが新鮮
- ✓ 厚みがあり、指で押すと弾力があるものがおいしい

1 手羽 手羽先はコラーゲン豊富、脂肪も多く濃厚な味なので、スープやカレーなど煮込み料理に。手羽元は炒め物や揚げ物に。骨付きのものは水炊きにするとうまい。

2 むね肉 脂肪が少なく低エネルギー。唐揚げ、カツ、焼き鳥、蒸し物、煮物いろいろの料理に利用できます。

3 もも肉 肉質はためですが、味にコクがあり、照焼き・ロースチキン・フライから揚げに。骨つきのもはルーシチュー煮込みにするとうまい。

4 ささみ 脂肪は少なく、タンパク質を多く含む。淡泊な味わいなので、揚げ物など油を飛ばす料理に。肉質が柔らかいので、酒蒸しや、さつゆで和え物、サラダに。

5 かわ 脂肪量が多く、エネルギーはささみの約5倍。黄色い脂肪を除き、さつゆで冷水にとり、余分な脂やにおいを洗い流してから調理を。から揚げや照焼き、炒め物、あえ物に。

美味しく食べよう!



お肉の鮮度を保っておいしく食べるために！

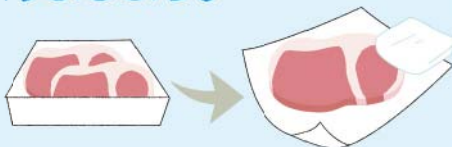
冷蔵保存のコツ

購入後、数日以内に食べるなら冷蔵がおすすめです。買ってきたらすぐに、下記のステップで冷蔵庫へ。



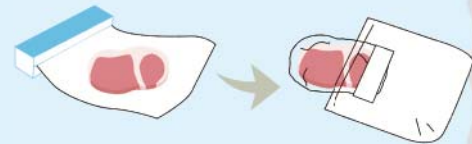
ペーパータオル等で肉汁(ドリップ)は拭き取りましょう。

お肉から出た水分をペーパータオルなどでやさしく拭き取ります。そのままにしておくとうまみがついたり調味料のなじみが悪くなったりして、おいしさが低下する原因に。



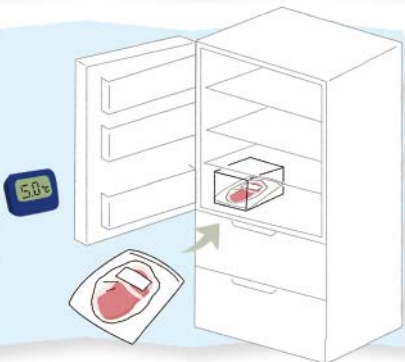
余分な水気を取ってから保存を。ラップや密閉容器を使い空気を遮断！

お肉は空気に触れると酸化が進んで風味が落ちるうえ、雑菌やカビが繁殖しやすくなります。ラップでぴったり包み、さらに密閉できる容器や袋などに入れましょう。



冷蔵庫内は5℃以下に。できればチルドルームへ！

お肉やお肉加工品の保存上限温度は5℃。冷蔵室の中でも温度の低い場所で保存します。食品が凍る寸前の温度帯に設定されているチルドルームなら、お肉が熟成されてうまみが増すメリットも。



冷凍保存のコツ

冷凍庫なら長期保存が可能。下ごしらえ済みなら調理の時短にも（保存目安：1ヶ月以内）



肉は、出来れば加熱調理して冷凍しましょう！

お肉は、下味をつけたり加熱したりなどの下ごしらえをしてから冷凍するとフレッシュなおいしさを保つことができます。解凍後の調理もしやすくなり、時短にも大活躍。特に鮮度の落ちやすい薄切り肉やひき肉は加熱してから冷凍します。



1回で使い切る量に小分けをしましょう。

解凍したお肉を再冷凍すると風味が著しく低下し、食中毒菌が増殖する原因にも。1回で使いきれ的分ずつ小分けして冷凍しましょう。



※保存した日付を書いておこう

ブロック肉は切り分けて上手に冷凍・解凍をしましょう。

大きなかたまり肉は中心部まで凍結するのに時間がかかり、その間に変質が進みやすくなります。調理しやすい大きさに切り分け、さらに下ごしらえしてから冷凍すると保存性がアップします。



お肉の保存期間と下準備

覚えておこう!お肉の冷蔵保存期間

その日に 使い切る	1日	2日	3日	4日	5日
 <ul style="list-style-type: none"> ●合いびき肉 ●豚ひき肉 ●鶏ひき肉 	 <ul style="list-style-type: none"> ●牛挽き肉 	 <ul style="list-style-type: none"> ●豚肉スライス 	 <ul style="list-style-type: none"> ●豚肉ブロック 	 <ul style="list-style-type: none"> ●牛肉スライス 	 <ul style="list-style-type: none"> ●牛肉ブロック
	 <ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉切り身 				

☑ **鶏→豚→牛**の順に保存期間が長くなります。



☑ **購入後は早く使い切る! 中までしっかり加熱調理**

※季節や室温によって保存状態は異なります。

※基本的にかたまり(ブロック)、厚切り、角切り、薄切り、ひき肉の順に保存期間が短くなります。

調理の際は、こんなことに気をつけましょう!

水気はしっかり拭き取って

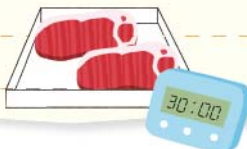
解凍した肉やパックされてる肉には、表面に余分な水分(ドリップ)がついているもの。これはおいしさを損なう原因になるので、しっかり拭き取ってから調理すること。

冷凍した肉は半解凍で調理開始を

完全に解凍してしまうと、おいしい肉汁が流出してしまいます。冷蔵庫で半解凍(指で押してみてもまだ内部が少し凍ってる状態)させた状態で調理をはじめること。

お肉を焼く時は室温に戻してから

お肉を焼く時は、調理をする30分前に冷蔵庫から出して室温に戻し、それから調理をすると焼加減を調節しやすくなる。



安心のチェックポイント

ポイント1 冷蔵庫の保存

- 帰宅したらすぐ冷蔵庫に!
- 庫内は7割程度にして満タンにしない!
- 肉・魚類は汁漏れしないように、包んで保存
- 冷蔵庫の設定温度は10℃以下に
- 冷凍庫の設定温度は-15℃以下に
- 停電になったら、庫内温度が上がらないよう扉の開閉は控えて

ポイント2 料理の準備

- 冷蔵庫で冷凍食品は解凍
- タオル・ふきん類は清潔なものに!
- ごみはこまめに捨てよう
- 手はこまめに洗う
- まな板で肉・魚類を切ったらすぐに洗って熱湯消毒を!
- 井戸水使用なら水質に注意して
- 肉・魚類は生でいただくものから離す
- 包丁等の器具類、ふきんは洗って消毒を
- 野菜もよく洗おう

ポイント3 調理

- 十分な加熱をしよう(目安は中心部分が75℃で1分以上)
- 手をしっかり洗って調理開始
- 台所は清潔に!
- 電子レンジは均一に加熱されるように!
- 調理を途中でやめたら、食品は冷蔵庫にしまおう

ポイント4 残った食品は?

- 長時間経ったものや、少しでも怪しいと感じたら捨てよう!
- まずはしっかり手を洗おう
- 手洗い後、清潔な器具と容器でしっかり保存
- 温めなおしは、十分に加熱をして!(目安は75℃以上!)
- 冷蔵しやすいように小分けに保存

食中毒予防の3原則

毎日安心して食べるために!

1 付けない
洗う・分ける

まず、手を洗いましょう。生肉や魚介類は、他の食品と分けて密封保管しましょう。

2 増やさない
低温保存

肉や魚などの生鮮食品は、早く冷蔵庫へ入れましょう。食品に適した温度管理を。

3 やっつける
加熱処理

肉料理は、中までしっかり加熱! 中心部を75℃以上で1分以上加熱しましょう。

