

家族みんなに健康をもたらす牛肉の栄養パワー

良質なたんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをバランスよく含む牛肉。

代謝の働きを調節する生理活性物質が含まれていることも明らかになっており、健康ライフには欠かせない食材です。



健康ライフに、牛肉！

生体を構成し、生命を維持するのに不可欠な栄養素。感染症に対する免疫力を高め、血管をしなやかにして脳血管疾患を予防します。牛肉のたんぱく質は、食品からしかとれない必須アミノ酸を豊富に、バランスよく含み、しかも植物性たんぱく質に比べて調理による損失もほとんどなく、体内での利用効率もよい優れたものです。



活力維持に、牛肉！

脂質には、脂肪(中性脂肪)、コレステロール、リン脂質、遊離脂肪酸などがあります。いずれもエネルギー源としてだけでなく、細胞膜やホルモンなどの原料として、体の機能を維持するために重要です。



老化予防に、牛肉！

皮膚や粘膜の働きを健康に保つビタミンAや、エネルギー代謝に必要なB1、B2、貧血を防ぐ鉄分、血圧を下げる働きのあるカリウムなど、牛肉には体の代謝に必要な酵素の働きを助けるビタミン・ミネラルが含まれています。



ダイエットに、牛肉！

脂肪の燃焼になくはならない物質がカルニチン。食品中最大の供給源が食肉で、中でも牛肉の赤身部分にとくに多く含まれています。食事ととった脂肪や体内の余分な脂肪の分解を促し、エネルギーに変える働きがあることが認められており、ダイエット効果が期待できます。

うつを防ぐ

セロトニンは脳内の興奮を鎮める神経伝達物質で、不足すると感情にブレキがかかりにくくなり、うつ病の患者は脳内のセロトニンの濃度が低いとされています。牛肉の赤身には、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います。

動脈硬化を予防

従来、食肉に含まれる飽和脂肪酸は、血清コレステロール値を上昇させ、動脈硬化を招くとされてきました。しかし最近の研究で、飽和脂肪酸のうち牛肉に多く含まれるステアリン酸は、LDL(悪玉)コレステロールを減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やす働きのあることがわかっています。

キレイにくくなる

セロトニンと同様に、脳に作用して、至福感や幸福感をもたらし、同時に痛みもやわらげる注目の物質がアナンダマイドです。食肉から発見されました。動物の細胞膜に含まれるアラキドン酸という脂肪酸からつくられます。おいしく食べて至福感にひたる…牛肉に含まれる生理活性物質で、キレルなどとは無縁の、心の健康が保てるというわけです。

骨密度を高める

加齢による骨量低下を防ぐのに有効な食品を見つけ出すために、高齢女性を対象に実施した調査で、とくに食肉の摂取量の違いが最も骨密度に影響していることがわかりました。牛肉をはじめ動物性たんぱく質には、骨密度を高める働きがあります。

認知症をふせぐ

牛肉に含まれるコレステロール(脂質)は、すべての細胞膜の構成成分であり、脳の健康にも不可欠のものです。お年寄りの死亡率とコレステロールの研究でも、コレステロール値が少し高い人のほうが死亡率も低く、認知症になる危険率は、低い人に比べてほぼ半分という結果でした。脳の機能を維持するためにも、肉、脂肪などの食べ物を積極的に食べる必要があることがわかります。

監修
東京大学・お茶の水女子大学名誉教授
藤巻正生先生