

Everything
about Meat

お肉のあれこれ

目次事典

おいしく食べよう! 国産食肉

公益財団法人 日本食肉消費総合センター

公益財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂 6-13-16 アジミックビル5F
ホームページ: <http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

e-mail : consumer@jmi.or.jp
FAX : 03-3584-6865

資料請求 : info@jmi.or.jp

畜産情報ネットワーク : <http://www.lin.gr.jp>

食肉情報等普及・啓発事業

後援 / 公益社団法人 日本食肉協議会

制作 / 株式会社 エディターハウス





C O N T E N T S

監修者

五十音順／敬称略

板倉 弘重

茨城キリスト教大学名誉教授

上野川修一

東京大学名誉教授

喜田 宏

北海道大学特別教授

柴田 博

人間総合科学大学保健医療学部長・大学院教授

西村 敏英

日本獣医生命科学大学応用生命科学部教授

松川 正

元畜産試験場長

宮崎 昭

京都大学名誉教授

吉川 泰弘

千葉科学大学副学長／東京大学名誉教授

食肉の知識

食肉の文化史	4
日本の畜産	6
食肉の生産・流通と安全性	8
食肉と高齢社会	10

食肉と健康

食肉のたんぱく質	12
食肉の脂質	14
食肉のコレステロール	16
食肉のビタミン・ミネラル	18
食肉の生理活性物質	20

食肉の部位と料理

牛肉の部位の特徴を生かした調理法	22
豚肉の部位の特徴を生かした調理法	24
鶏肉・鶏内臓の部位の特徴を生かした調理法	26
牛・豚内臓の部位の特徴を生かした調理法	28

食肉の料理ランキング

夏の夕食 人気メニューベストテン	30
冬の夕食 人気メニューベストテン	32



縄文の昔から日本人は動物の肉を食べ続けてきました

人類の誕生以来、肉食は数百万年にわたって続いています。日本人も縄文の昔から、さまざまな動物の肉を食べていたようです。肉食禁止令の影響を受けた時代もありましたが日本人と食肉のかかわりは、どのような変遷をたどってきたのでしょうか。その文化史を振り返ってみました。

貝塚から発掘された動物の骨は90%以上が猪と鹿でした

縄文時代には土器が出現し、弓矢が登場します。貝塚を調査した記録によると、約60種の哺乳動物の骨が発掘されていますが、その90%以上が猪と鹿のものでした。身近な肉食源だったようです。

鶏は紀元前300年ごろの弥生時代前期に日本へ到来

約5000年前インドで家畜化された鶏は、日本には紀元前300年前後の弥生時代前期に到来しました。時告げ鳥、闘鶏として、暮らしに溶け込みましたが、一番の貢献は、貴重なたんぱく源として健康を支えてきたことです。

牛は古墳時代から、豚は奈良時代から飼われていました

日本人は、長い年月米づくりに努力してきました。牛は古墳時代に導入され、農耕に使役するため飼育されていました。最近の文献研究で、豚は奈良時代にもいたことが、明らかになっています。



猪の肉を「山くじら」と称して食べさせる料理屋が人気

肉を食べたほうが体に良いという医師の意見もあり、江戸では猪の肉を「山くじら」と称し、「ぼたん鍋」を食べさせる料理屋が人気を呼びました。肉食は「薬食い」というかたちで江戸町民の間にも広がっていきました。



歌川広重作 江戸百景より「びくにはし雪中」(国立国会図書館所蔵)

長崎をはじめ九州の豚肉食は江戸へと広がりました

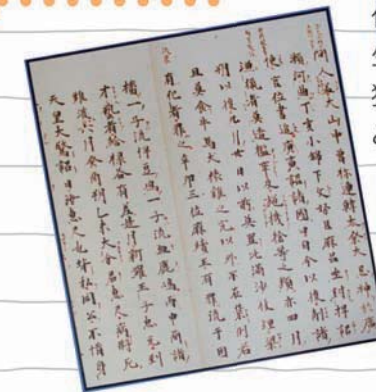
長崎の出島に商館が設置されると、オランダ人はそこで豚を飼いはじめました。豚肉食は九州全域に広がり、長崎料理の卓袱も江戸に伝わると豚をたくさん使うようになりました。



唐蘭館絵巻より「調理室図」(長崎歴史文化博物館所蔵)

秀吉は遭難したスペイン船に豚と鶏をプレゼント

16世紀に入ると南蛮貿易が活発化し、西洋人が肉食を持ち込んできました。土佐にスペイン船が漂着した時、豊臣秀吉は、豚200頭、鶏2000羽を支援物資として積み込ませたといいます。当時は豚も鶏も広く飼われていたと考えられます。



675年天武天皇の治世に「肉食禁止令」が出されました

仏教の教えを利用して発せられた「殺生禁断の詔(みことのり)」は、牛、馬、猿、犬、鶏を殺して食べてはいけなくと定めています。

「殺生禁断の詔」舎人親王撰「日本書紀」より(国立国会図書館所蔵)



仮名垣魯文「安愚楽鍋」(国立国会図書館所蔵)

文明開化とともに「牛肉は滋養にいい」と牛鍋が大流行

明治の初め、「牛肉は滋養にいい」という福沢諭吉の影響もあり、牛鍋を食べさせる店が大流行、明治10年ころには東京で558軒にもなったといわれています。仮名垣魯文も『安愚楽鍋』に「牛肉はたまらん、おいしいものだ」と書いています。

戦後の高度経済成長とともに食肉消費量は急速に増加

食生活の欧米化は、昭和40年代後半にピークを迎え、食肉の需要も急増します。50年代から広がったグルメブームに呼応して、銘柄牛、銘柄豚、地鶏など全国各地自慢の高級食肉が人気を博し、現在に至っています。



牛 改良は「よりおいしく」「より早く大きく」を追求

牛の繁殖

牛の妊娠期間は約285日。24カ月齢(2歳)で母親になり、毎年妊娠出産を繰り返します。母牛は10~12歳までの間に7~10頭の子牛を生みます。

日本の肉用牛は、和牛、乳用種(去勢)、交雑種の3種です。そのうち和牛は、「よりおいしく」、「より早く大きく」なるよう改良が進められてきました。その結果、繊細で豊かな味わいと極上の品質で、世界に誇る和牛となっています。

日本で飼育されている主な牛の種類



(写真提供/ (社)全国肉用牛振興基金協会)



和牛

日本で飼育されている和牛のほとんどは黒毛和種です。細やかな霜降り肉の絶妙な味は、日本の食文化の至宝です。

生後30カ月齢
体重約700kgで出荷(去勢牛)



乳用種(去勢)

ホルスタイン種の雄は、肉用牛として育てられます。出荷月齢が若く、「国産若牛」といわれ赤身が多い肉が特徴です。

生後22カ月齢
体重約755kgで出荷(去勢牛)



交雑種

和牛の雄とホルスタイン種の雌から生まれた牛です。和牛と乳牛の中間の肉質で、和牛より飼育期間が短くなります。

生後27カ月齢
体重約720kgで出荷(去勢牛)

豚 日本で肥育される肉用豚の約90%が雑種です

豚の繁殖

雌豚は1回の出産で10~12頭の子豚を生み、平均約3歳まで1年に2回、20頭以上の子豚を生むことができます。

世界に現存する豚の品種は400種以上といわれていますが、日本では大ヨークシャー、ランドレース、デュロックが主要な品種です。交雑すると、病気に強くなり繁殖や発育の能力が向上することから、現在では肉用豚の約90%が雑種です。

生後6~7カ月
体重約110kgで出荷



大ヨークシャー種

原産地イギリス/ヨーロッパ系の代表的品種。体重は雄で250kg、雌で200kgほどになる。



ランドレース種

原産地デンマーク/最も繁殖力の強い品種。胴体が長い分、産肉能力も高い。



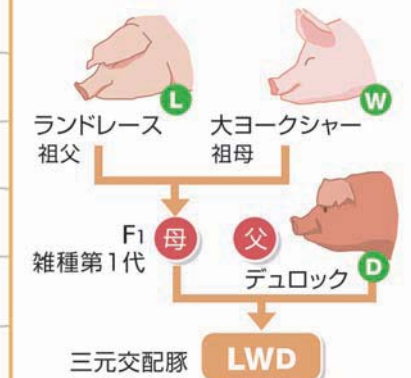
デュロック種

原産地アメリカ/肉質に優れる。成長が早く、他の品種に比べ飼料の量が少なくて済む。

(写真提供/ (独)家畜改良センター)

最も普及している三元交配法

雑種交配で最も普及しているのは、繁殖能力に優れたランドレースと大ヨークシャーを交配し、より多産となる雑種第1代母豚に、発育が早く肉質に優れたデュロックの雄を交配する組み合わせです。



鶏 ブロイラーは約2kgの飼料で体重は約1kg増えます

「ブロイラー」と呼ばれる肉専用の鶏は、白色コーニッシュの父親鶏と白色プリマスロックの母親鶏を交配し、なるべく少ない飼料で早く太るように改良されており、約2kgの飼料で体重は約1kg増えます。

雌は60~70日、雄は50~60日
体重2~3kgで出荷



ブロイラーの父親鶏種
白色コーニッシュ



ブロイラーの母親親種
白色プリマスロック

名古屋コーチン

地鶏は、シャモなどの在来種を両親が片親に使い、決められた条件(飼育期間80日以上、平飼など)で飼育されたもので、全国各県にそれぞれ特徴のある自慢の地鶏がいます。



(写真提供/ (独)家畜改良センター)

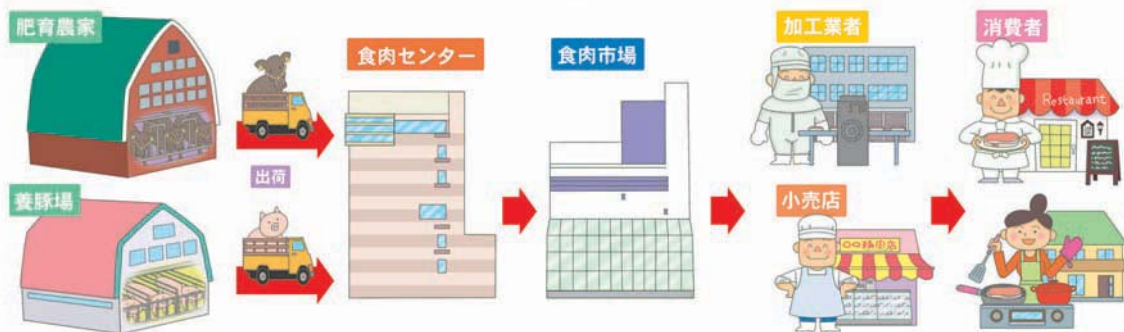
おいしくて安全な食肉を消費者にお届けしています

おいしくて、しかも安全な食肉を消費者にお届けすることは、生産や流通に携わる者の願いです。食肉は、どのような流通経路をたどり、その安全性はどのようにして保たれているのでしょうか。安全な食肉が食卓に届けられるまでをご紹介します。

国産牛肉・豚肉の生産・加工・流通経路

流通の段階に応じて肉の形や呼び名は変わります

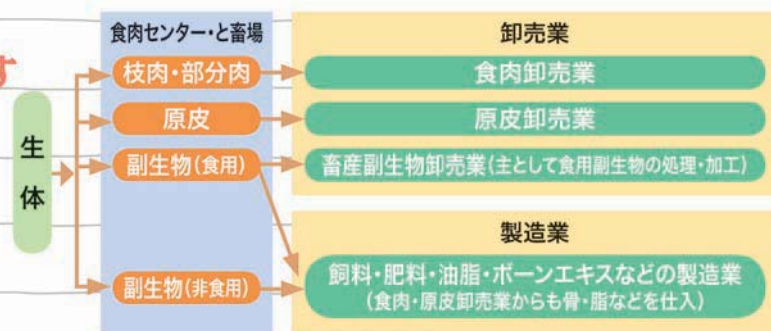
国産の牛肉や豚肉が、生産者から消費者に届くまでの流通経路には、いくつかの段階があります。段階に応じて、生体、枝肉、部分肉、精肉などの状態で取り引きされます。



牛・豚の副生物(内臓)の流通経路

牛や豚の内臓は、食肉とは経路が異なります

牛や豚の内臓は、モツやホルモンと呼ばれていましたが、現在は、「畜産副生物」が統一の呼称です。ヨーロッパやアメリカ、日本以外のアジアの国々では、安くて栄養豊富な内臓を好む人が多いようです。

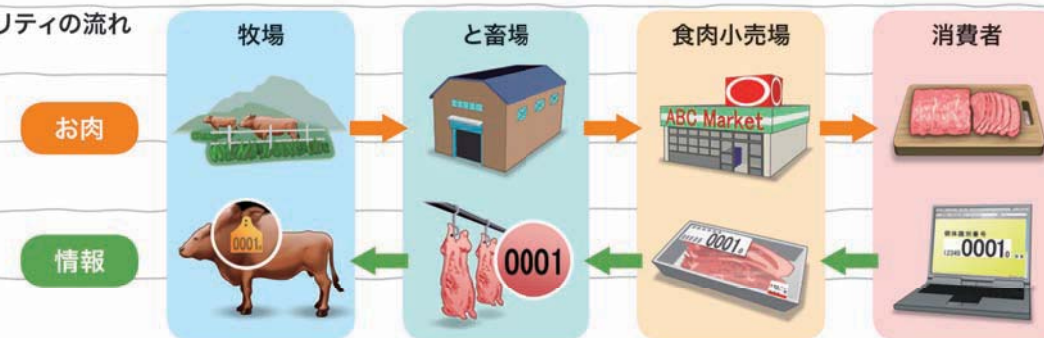


農場から食卓まで、安全・安心を守る確かな制度があります

10桁の番号を入力すれば牛に関する情報を誰でも知ることができます

牛のトレーサビリティ・システム

トレーサビリティの流れ



- 10桁の個体識別番号が牧場から流通・販売まで伝達されます。
- 10桁を入力すれば、パソコンでも携帯電話、スマートフォンでも、いつでも、どこでも、牛の生産情報からと畜場までの履歴が確認できます。

パックされた牛肉のシールにも10桁番号が表示されています。

牛の個体識別情報検索サービス

- PCから <http://www.id.nlbc.go.jp/top.html>
- 携帯電話から <http://www.id.nlbc.go.jp/mobile>



鶏肉・鶏内臓の生産・加工・流通経路

鶏肉と鶏内臓は、同じルートで流通しています

鶏は小型なので、生肉も内臓も1羽まとめて効率的に処理できるため、同じルートで流通しています。現在、鶏肉流通の大半を占めているのがブロイラー(肉用種)で、生産性が良いため、企業などの外部資本が入りやすく、インテグレーション(統合)による流通が主流です。



宇宙食の安全のためにつくられた厳しい食品の衛生基準

HACCP

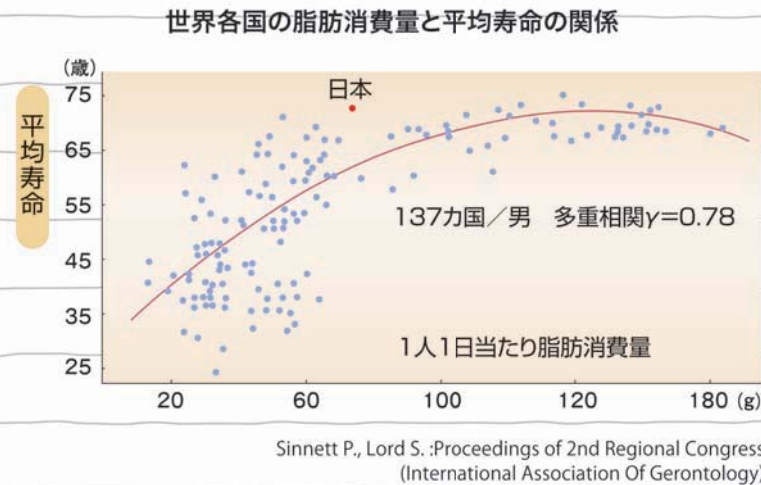
- HACCPは、Hazard Analysis and Critical Control Pointの略称で、日本では「危害分析に基づく重要管理点監視方式」と訳され、ハサップまたはハセップ、ハシップとも呼ばれます。
- 1970年代に宇宙食の安全性を確保するためにNASA(米国航空宇宙局)が開発・導入した食品の衛生管理システムです。
- 飼料、畜舎の衛生管理など家畜の飼育段階(GAP:適正農業規範)から、と畜場の冷却設備やナイフなどの洗浄消毒設備の設置(GMP:適正製造規範)、さらに食肉の加工・流通の段階でも衛生管理(GDP:適正流通規範)が徹底されています。

食肉は高齢者の健康維持に重要な役割を担っています

日本の高齢化率(65歳以上が全人口に占める割合)は、2013年には25.0%に達しました。日本人の平均寿命は、男女とも長年にわたって世界のトップレベルにありますが、食肉は平均寿命の伸びに貢献し、高齢者の健康維持に重要な役割を担っています。

脂肪の摂取量が少なすぎると寿命は短くなります

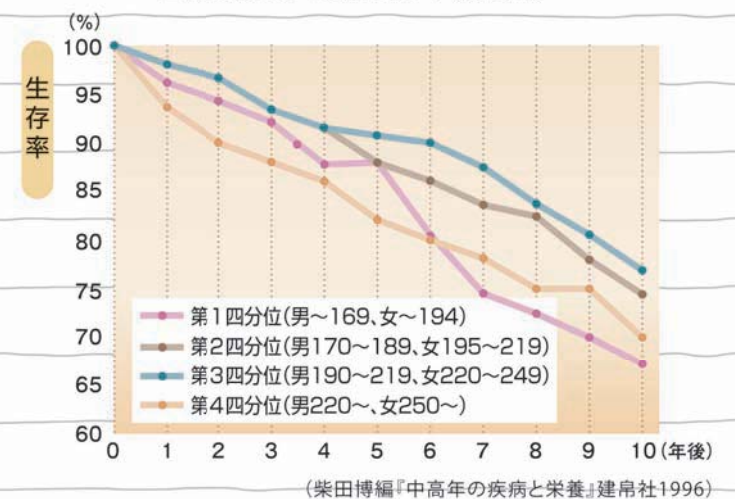
脂肪は健康に良くないと思っている人が多いようですが、それは間違いです。地域差で見ると、脂肪摂取量の多い地域のほうが平均寿命が長いのです。これは脳卒中の死亡率が低いことに起因しています。



少し高めのほうが望ましい高齢者のコレステロール値

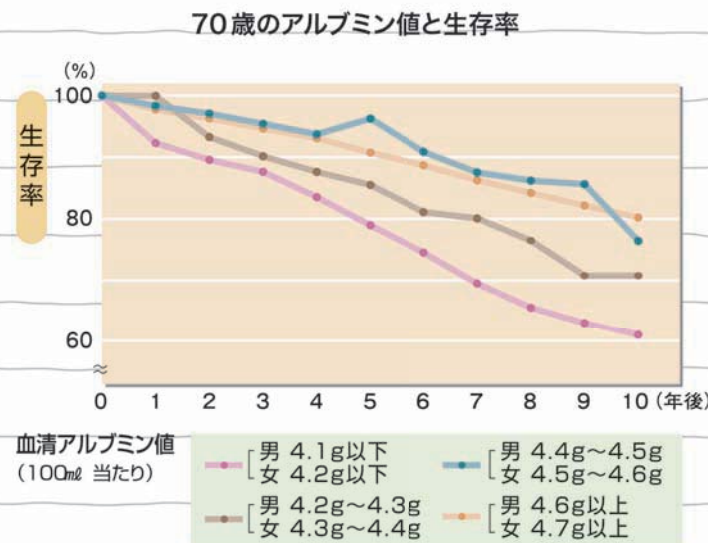
コレステロール値が低い高齢者は、生活機能が低下する傾向にあることが、最近の研究で明らかにされています。コレステロール値によって4つのグループに分け、10年間の生存率を見た結果、最も低い群の生存率が最低でした。高齢者が食肉や卵から遠ざかることは、寿命を縮めることになるので注意してください。

小金井市70歳老人の血中総コレステロール値(mg/dl) 四分位別10年間の生存率(男女計)



高齢でも肉を食べてアルブミン値を増やすことができます

アルブミンは肝臓で合成され、血液100ml中に4~5g含まれます。アルブミン値が低下すると認知症や寝たきりのリスクが高まり、低い人ほど死亡率が高くなっており、高齢者にとっては重要な指標と言えます。最近の研究で、肉を食べることでこのアルブミンを増やせることが明らかになりました。適度に肉を食べることが老化を防ぎ、健康長寿につながるという一例です。



粗食長寿説は誤り、高齢者は小太りぐらいが一番長生きします

最近のさまざまな研究データによると、中庸もしくは少し太り気味の人のほうが長生きするという結果が出ています。歳をとったら粗食に限るといった古い考えは、大いなる間違いです。高齢者こそしっかり栄養をとり、低栄養にならないよう気をつけましょう。



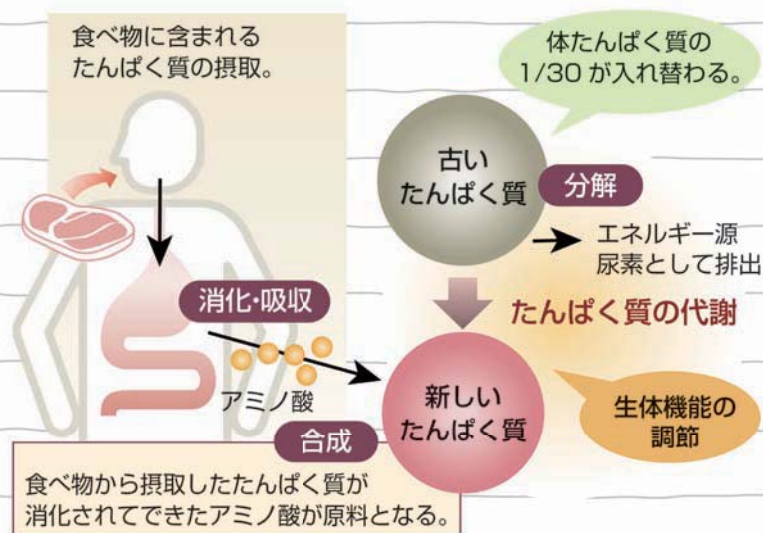
Shibata H et al. Age Ageing 20. 417,1991



健康な毎日を過ごすためしっかりと取りましょう

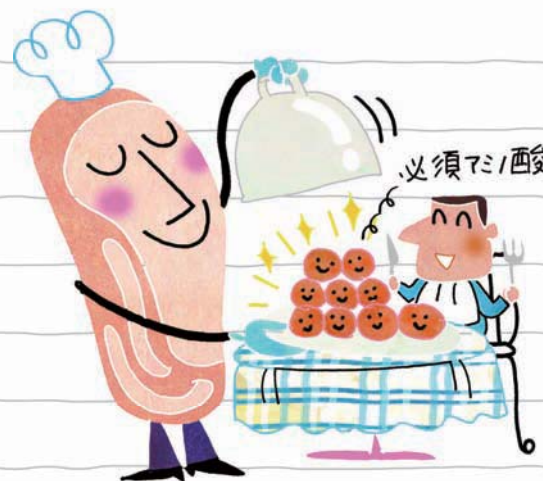
たんぱく質は私たちが生きていく上で不可欠な栄養素。血液や筋肉など体をつくる主要な成分で、不足すると免疫力が落ちて病気にかかりやすくなります。食肉には良質なたんぱく質が豊富に含まれており、健康を維持するためにも積極的に食べましょう。

たんぱく質は私たちの体をつくっている主要な成分です



たんぱく質は、筋肉、皮膚、臓器、毛髪など体を構成する主要成分です。体内では、古くなったたんぱく質は分解され、1日に体を形づくるたんぱく質の約30分の1が新しいものに入れ替わっています。私たちの体は、このたんぱく質の代謝によって、生体内の機能を正常に保ち、健康を維持しているのです。

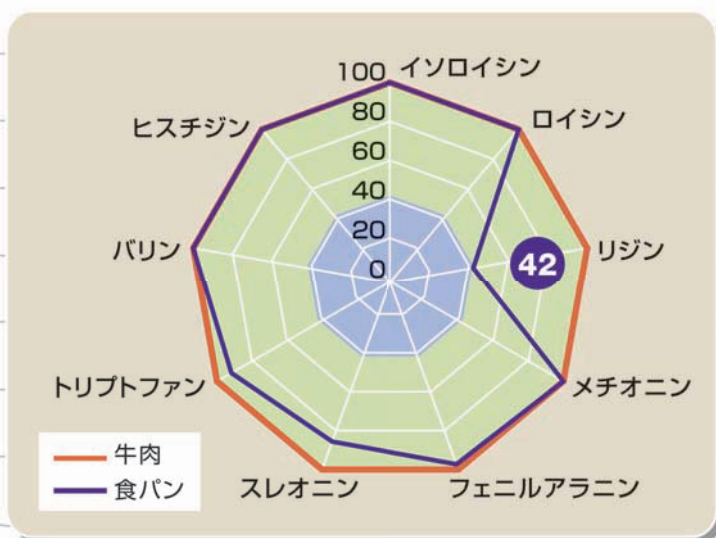
たんぱく質は毎日食事からとる必要があります



たんぱく質の代謝で新しいものを生合成する時、原料としてアミノ酸が必要です。体内のたんぱく質は約20種類のアミノ酸からできていますが、このうち、体内で合成できず、食品からとらなければならないものが9種類あり、これを必須アミノ酸といいます。たんぱく質を摂取する場合には、必須アミノ酸のバランスが良いものをとることが大切です。

食肉には必須アミノ酸がバランス良く含まれています

食肉のたんぱく質は、必須アミノ酸を豊富に、バランス良く含み、しかも消化吸収に優れ、体内で効果的に働きます。必須アミノ酸の含量から、たんぱく質の良し悪しをはかる指標がアミノ酸スコアです。食肉は必須アミノ酸のバランスが良く100。つまりほとんど吸収されます。植物性のたんぱく質である小麦は42ですから、食肉のたんぱく質がいかに優れているかがわかります。



こんなにある! たんぱく質の健康パワー

アミノ酸には、「体たんぱく質をつくる」、「機能性たんぱく質をつくる」、「ホルモンをつくる」などの役割があるだけでなく、病気を予防する生体調節機能があります。

- 血管をしなやかにして、脳血管疾患を予防します。
- 免疫力を高め、感染症などに対する抵抗力がつきます。
- 筋肉を大きくし、太りにくい体をつくれます。

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	酸化ストレスの軽減
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/肝機能の向上

『食品機能性の科学』pp.415産業技術サービスセンター(2008)

エネルギー源であり体の機能を保つ重要な役割もあります

脂質はたんぱく質や炭水化物と同様に、体を動かすエネルギー源の1つです。また、体内で合成できない脂質もあり、食品からとる必要がある必須栄養素も含まれています。さらに、脂質は体の構造をつくり、体の働きを調節する物質として、大切な役割を果たしています。

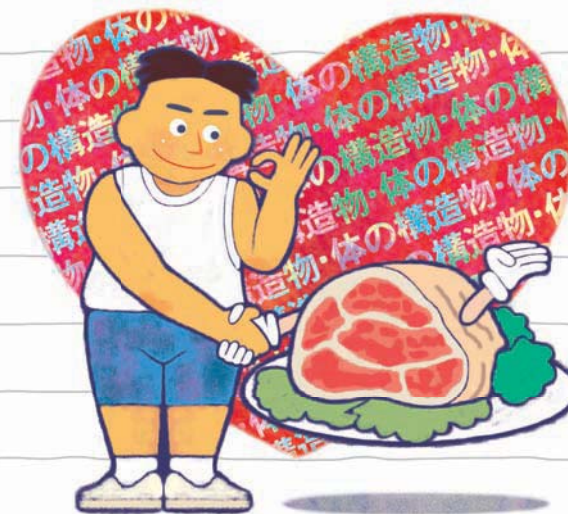
さまざまな種類の脂肪酸をバランスよくとりましょう

脂質を構成する脂肪酸には、大きく分けて「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」があります。脂肪酸はそれぞれに特徴があり、健康を維持する働きもあるので、偏らずバランスよく摂取することが大切です。

食肉に含まれる主な脂肪酸	
飽和脂肪酸	主な働き
パルチミン酸	動脈硬化を抑制する
ステアリン酸	LDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす
ミリスチン酸	
一価不飽和脂肪酸	主な働き
オレイン酸	HDLコレステロールの量を変えずに、LDLコレステロールを減らす
多価不飽和脂肪酸	主な働き
リノール酸	血圧を下げる
γリノレン酸	血糖値を下げる
アラキドン酸	免疫機能を調整する 高齢者の脳機能を高める

エネルギー源だけでなく体の構造物にもなっています

体内の脂質は、およそ60兆個もあるという細胞の細胞膜の材料になっています。脂質がなければ細胞を形成することはできず、脂質は生命の維持に欠かせない成分です。さらに、体脂肪は体温を保ち、クッション材として内臓を外部から守る役割を果たしています。



脂質は脳や神経を正常に働かせています



私たちの脳が正常に働くためには、リン脂質をはじめ、アラキドン酸などの脂質が欠かせません。脳の神経細胞は電気を流して情報伝達をしています。脂質は神経細胞のまわりを包んでいて、絶縁膜の役割を果たしているため、脂質が不足すると「漏電」が起こり、記憶喪失やうつ病になりやすくなります。

食肉の脂肪が太るからと食べないのは大きな間違いです

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)

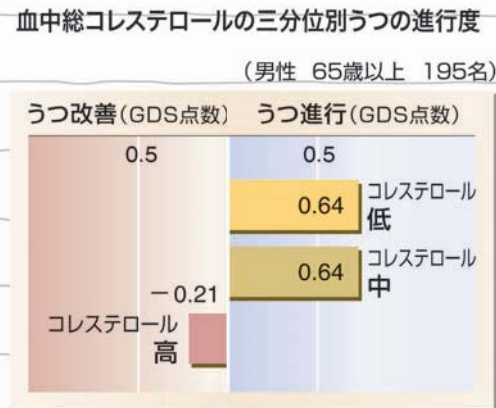
動物性脂肪をとり過ぎると肥満になると思込んではいませんか？ アメリカでは脂肪の摂取量が減っているのに、肥満が激増しています。でも肥満の原因は脂肪ではなく、炭水化物など糖質の摂取量が増えているためでした。良質なたんぱく質と脂肪を含む食肉は、どんどん食べていいのです。

細胞膜や脳・神経細胞、ホルモンの材料として不可欠です

コレステロール値が高い、下がったと一喜一憂していませんか？ コレステロールは人間にとって必要不可欠の物質であり、低コレステロールの人のほうが、実は死亡率が高いという研究結果もあります。一体、コレステロールとは何なのか、私たちの体の中でどんな働きをしているのかをご紹介します。

コレステロールが体に悪いという仮説は完璧に覆されました

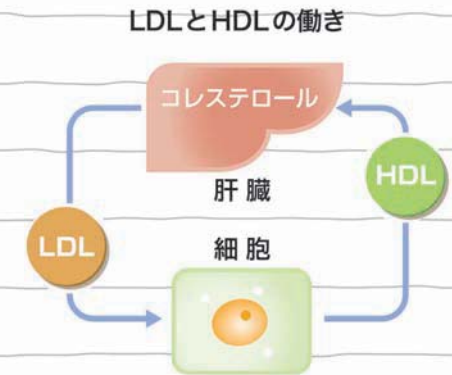
コレステロールを摂取すると心筋梗塞や脳卒中になりやすいといった誤りは、次々と覆されてきました。逆に、コレステロールを極端に減らしたり、全くとらなかったりすると、病気にかかりやすくなるだけでなく、高齢者のうつを進行させ、認知能力が低下し老化を早めます。



(Shibata H.etal.「J.Epidemiol」9:261-267<1999>)

コレステロールに善玉・悪玉の区別はありません

コレステロールは水に溶けないので、LDL(悪玉)とHDL(善玉)で運ばれます。LDLは、肝臓でつくられた新鮮なコレステロールを血液にのせて全身に運び、新しい細胞膜になります。逆に、HDLには古くなったコレステロールを回収する働きがあります。どちらも健康維持のために、それぞれ重要な役割を果たしています。



コレステロール値が高い人のほうが元気で長生きです

LDLコレステロールは細胞膜を強くしたり、免疫力を高めたりして体を守るといふ働きがあります。かつてはLDLコレステロールが動脈硬化や心筋梗塞の直接の原因とされてきましたが、それは大きな誤りでした。

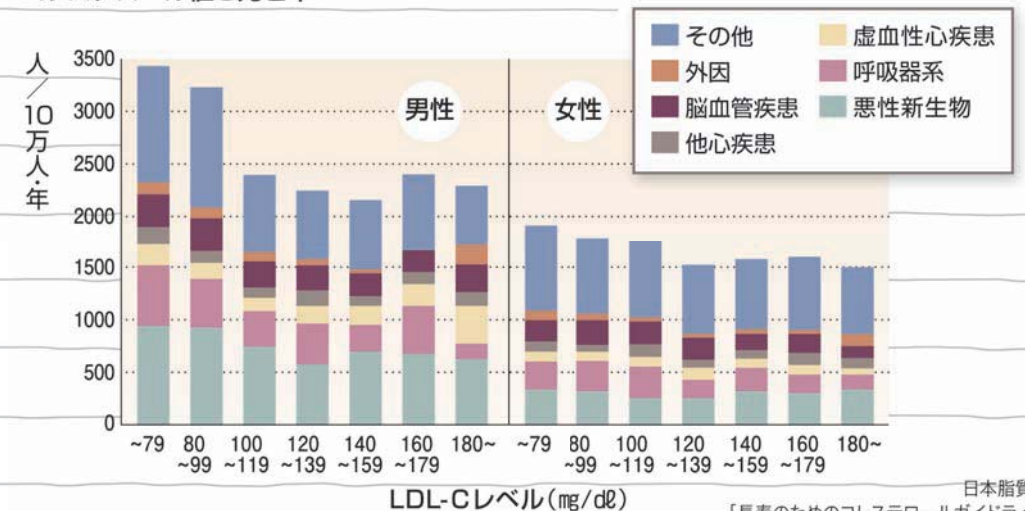
全国でコレステロールレベルと原因別死亡人数を調べた結果、LDLコレステロール値が高いほうが長生きすることが判明しました。

こんなにある! コレステロールの役割



コレステロールは神経細胞から筋肉細胞、その他の細胞膜の構成成分になるとともに、胆汁、性腺ホルモン、副腎皮質ホルモン、ビタミンDなどの原料となることから、健康維持に絶対に必要なものです。さらに人体を防御する皮膚の、バリア機能を維持するためにも欠かせないなど、コレステロールは大事な役割を担っています。

コレステロール値と死亡率



日本脂質栄養学会「長寿のためのコレステロールガイドライン2010」

必要量はわずかでも生命の維持に欠かせない物質です

たんぱく質と脂質、炭水化物を車のガソリンに例えると、ビタミンとミネラルはエンジンオイルに相当します。ガソリンだけでは車が動かないように、ビタミンやミネラルがなければ体はスムーズに動きません。必要量はきわめて微量ですが、ビタミンとミネラルは私たちの生命を維持するために欠くことのできない栄養素です。

食肉はビタミンA、B₁、B₁₂などの宝庫です

ビタミンは現在20種類ほどが知られていますが、人間が体内で合成できないため食事から摂取する必要があります。食肉はビタミンB群を比較的多く含んでおり、特に豚肉はビタミンB₁の最良の供給源です。あるビタミンは13種類で、それぞれ独自の働きがあります。

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

ミネラルバランスの良い食肉が虚血性心疾患を予防

ミネラルは骨などの体の組織を構成したり、体の調子を整える働きがあります。食肉は、マグネシウムがカルシウムを上回るというその絶妙なミネラルバランスによって、虚血性心疾患の予防に関係すると報告されています。

肉類中のカルシウム、マグネシウム

	Ca mg/100g	Mg mg/100g	Mg/Ca
牛(かたろース)	5	15.8	3.2
豚(かたろース)	6	16.3	2.7
鶏(手羽)	9	14.4	1.6
牛レバー	4	19.5	4.9
豚レバー	7	20.0	2.9

(『五訂食品成分表』より作成)

ビタミンB₁の含有量は全食品中で豚肉がナンバーワン

豚肉はビタミンB₁の含有量があらゆる食品の中でも群を抜いて多く、特にヒレ肉に多く含まれています。豚肉120gで1日のビタミンB₁の必要量が満たされます。

吸収率のいいヘム鉄が豊富な牛肉は貧血予防にうってつけ

若い女性に多い、鉄欠乏性貧血の解消に牛肉が役立ちます。牛肉に多く含まれる鉄分は、ヘム鉄と呼ばれ、野菜などに含まれる非ヘム鉄と比べ、鉄の吸収率は2~10倍高いスグレモノです。

がん予防には食肉のビタミン+野菜のビタミンが効果的



がん予防には、ビタミンの持つ抗酸化力が力を発揮します。定説だったビタミンAとC、Eの予防効果に加え、最近はビタミンB₁₂、B₂、葉酸も注目されています。食肉、中でもレバーなどの内臓はビタミンA、B₂などが豊富です。野菜と一緒にとると、健康効果大です。

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〉)



お肉に病気予防や脂肪燃焼効果があるなんて…

食肉には、生理機能を調整する生理活性物質が豊富に含まれていることがさまざまな研究で明らかになっています。おいしく食べて、病気の予防やダイエットにつながる……。こんなうれしいことはありませんよね。主な生理活性物質を取り上げました。

牛・豚の赤身が最大の供給源!

トリプトファン 脳を活性化させます

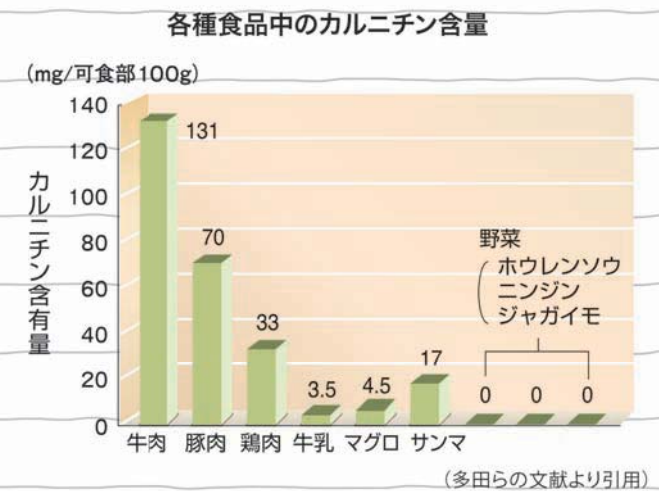
精神の安定を保つ脳内の神経伝達物質にセロトニンがあります。不足すると神経伝達がうまくいかず、依存症やうつ病になりやすくなります。セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンを原料としてつくられます。良質のたんぱく質が豊富な食肉は、トリプトファンの優れた供給源です。適量とって、脳内のセロトニンを増やし、うつの予防につなげましょう。



牛肉の赤身に多く含まれる

カルニチン 脂肪の燃焼に欠かせません

カルニチンは、食事とった脂肪や体内の余分な脂肪を分解し、エネルギーに変える働きがあります。つまりダイエット効果が期待できるのです。カルニチンは野菜などの植物性食品にはほとんど含まれていません。魚介類にも含まれていますが、最大の供給源は食肉です。特に牛肉の赤身部分に多く含まれています。



食肉・内臓・舌に豊富に含まれる

タウリン 血圧を下げる作用などがあります

タウリンはアミノ酸の仲間で、胆汁酸の分泌促進、血圧降下作用、肝機能向上作用があることが知られています。1日に必要なタウリンの約半量は食べ物から、残りの半分は体内でつくられます。タウリンは貝やイカなど魚介類に多いといわれていましたが、鶏のレバーに多く、牛ロース肉やレバーにも含まれていることがわかってきました。



鶏のむね肉、もも肉に豊富です!

カルノシン・アンセリン 酸化を防ぎ疲労回復効果があります

たんぱく質が消化されて生成されるペプチドに、さまざまな病気予防効果が期待されています。カルノシンとアンセリンは、酸化を予防する働き(抗酸化作用)や、疲労の回復が早く、血圧を下げる効果があると話題になっています。牛肉にも豚肉にも多く含まれていますが、鶏肉の特にむね肉やもも肉には、カルノシンもアンセリンもバランスよく含まれています。

各食肉中のカルノシンとアンセリンの含量

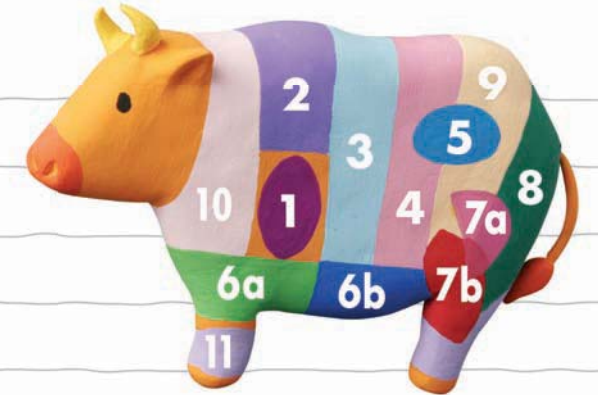
食肉の種類と部位	カルノシン含量 (mg/100g)	アンセリン含量 (mg/100g)	カルノシンとアンセリンの総含量 (mg/100g)
1 牛(もも)	262	3	265
2 豚(ロース)	899	29	928
3 豚(もも)	806	27	833
4 鹿(脚)	545	376	921
5 馬(ロース)	403	ND	403
6 馬(外もも)	480	ND	480
7 家兔(脚)	224	526	750
8 鶏(むね)	432	791	1223
9 鶏(もも)	153	315	468
10 鴨(むね)	80	272	352

(佐藤らの文献より引用)



よりおいしく食べるために知っておきたい牛肉の部位の特徴を生かした調理法

焼くだけで最高においしいサーロイン、きめ細かくやわらかいヒレ、じっくり煮込むと濃厚な味わいのばらなど、牛肉には部位によってそれぞれ特徴があります。肉質をよく知って、ぴったりの調理法でおいしさを引き出しましょう。



*牛肉の部位/農林水産省の食肉小売品質基準では、牛肉は9部位に分けられていますが、それ以外にネック、すねがあります。

1 かた



肉質の特徴:肉質はややかため。たんぱく質が多く、脂肪分の少ない赤身肉です。うま味成分が豊富で、味は濃厚。煮込むとやわらかくなって、うま味成分やコラーゲンが溶け出します。煮込み料理やスープに。

ぴったりの調理法

スープ/シチュー/カレー/煮込み料理

2 かたロース



肉質の特徴:よく運動している部位なので、やや筋はありますが、とても風味がよく、いろいろな料理に幅広く使えて便利。ステーキにする時は、ていねいに筋切りをしましょう。

ぴったりの調理法

ステーキ/煮込み料理
ロースト/すき焼き
しゃぶしゃぶ



牛肉と玉ねぎ、青菜の卵とじ

3 リブロース



肉質の特徴:赤身と脂身のバランスがよく、きめも細かくやわらかいのが特徴です。こくがあって風味のよい最高の肉質。あっさりした味つけにして、肉そのものを楽しみます。

ぴったりの調理法

ステーキ/ローストビーフ/すき焼き/しゃぶしゃぶ

4 サーロイン



肉質の特徴:きめが細かく、やわらか。形、香り、風味、どれをとっても抜群で、“サー”の称号を冠した最上級の肉です。肉そのもののおいしさが堪能できるステーキが一番のおすすめ。

ぴったりの調理法

ステーキ/網焼き/ローストビーフ



ビーフステーキ

5 ヒレ



肉質の特徴:ほとんど運動しない部分なので、きめが細かく、非常にやわらかです。脂肪分が少なく、筋もない上品な風味の最上部位。加熱し過ぎるとかたくなるので注意が必要です。

ぴったりの調理法

ステーキ/バター焼き/ローストビーフ/カツレツ

6a ばら[かたばら]



肉質の特徴:赤身と脂肪が層になっていて、きめは粗く、肉質はかため。かたまりを角切りにして、じっくりと煮込んだり、薄切りは肉じゃがや大根などの煮物にすると、こってりおいしい料理になります。

ぴったりの調理法

シチュー/カレー/煮込み料理/焼き肉

6b ばら[ともばら]



肉質の特徴:肉質はかたばらとほとんど変わりませんが、エネルギーはかたばらより高めです。霜降りになりやすく、濃厚な味です。シチューや煮込み、カルビ焼きに。

ぴったりの調理法

シチュー/煮込み料理/すき焼き/カルビ焼き/牛丼

7a もも(うちもも)



肉質の特徴:牛肉の中で最も脂肪が少ない部位。きめが細かく、やわらかです。ステーキなど大きな切り身で使う料理のほか、焼き肉、煮込みなど応用範囲が広いのも特徴です。

ぴったりの調理法

ステーキ/焼き肉/煮込み料理/カツレツ/たたき

7b もも(しんたま)



肉質の特徴:赤身のかたまりで、きめが細かく、うちももより、肉質はさらにやわらかです。脂肪が少ない部位で、くせのない上品な味が楽しめます。

ぴったりの調理法

焼き肉/ステーキ/カツレツ
シチュー/ローストビーフ



ポトフ風キムチ鍋

8 そともも



肉質の特徴:脂肪が少ない赤身肉です。きめがやや粗く、かためなので、薄切り、細切りにして炒め物にするとおいしくいただけます。じっくり煮込んでシチューや煮込み料理に。

ぴったりの調理法

焼き肉/しゃぶしゃぶ/煮込み料理/シチュー

9 らんぷ



肉質の特徴:赤身のやわらかい肉質で、深みのある味。ステーキ、ローストビーフなど肉そのものを味わう料理はもちろん、ほとんどの料理に使えるオールマイティな部位です。

ぴったりの調理法

焼き肉/ステーキ/すき焼き/ローストビーフ/たたき

10 ネック



肉質の特徴:きめが粗く、かたくて筋っぽい部位ですが、脂肪分が少なく、赤身がやや多いのが特徴です。エキスも豊富で煮込み料理に適しています。他の部位と混ぜて、ひき肉やこま切りに使われます。

ぴったりの調理法

煮込み料理/スープ/カレー/シチュー



ポトフ

11 すね



肉質の特徴:筋が多く、かたいのですが、長時間煮込むとやわらかくなります。スープをとるのに最高の部位。ポトフや煮込みには、圧力鍋を使うと、調理時間が短くてすみます。

ぴったりの調理法

スープ/シチュー/煮込み料理



知っていましたか? 部位の特徴に合わせた調理法で
豚肉がもっともっとおいしくなることを

やわらかく上品な味わいのヒレ。ほどよく脂肪が乗ってきめ細かなロース。オールマイティなもも。煮込むとやわらかくなってコラーゲンが溶け出す骨付きばら……。豚肉は部位によって肉質に違いがあります。それぞれの特徴にぴったりの調理法を選べば、ワンランク上のおいしさが食卓に広がります。



*豚肉の部位/農林水産省が定めた食肉小売品質基準によって、豚肉は7部位に統一して表示されます。

1 かた



肉質の特徴: 肉のきめはやや粗く、肉質はややかため。脂肪が多少あるため、薄切りや角切りにして長時間煮込むとやわらかくなって、良い味が出ます。シチューのような煮込み料理やスープの材料に向いています。

ぴったりの調理法

シチュー/ポークビーンズ/カレー/炒め物/豚汁

2 かたロース



肉質の特徴: 赤身の中に脂肪が粗い網状に入っている貴重な部位。きめはやや粗く、かためですが、こくのある濃厚な味。赤身と脂肪の境にある筋を切ってから調理するとやわらかく仕上がります。

ぴったりの調理法

カレー/シチュー/煮豚
しょうが焼き/焼き豚
ソテー/とんかつ



豚かたロース肉とたくあんの炒め物

3 ロース



肉質の特徴: ピロードのようなきめ細かさ、ほどよい脂肪の付き方は、ヒレと並んで最上の部位。外縁の脂肪にうま味があるので、あまり脂肪を取り過ぎないように。焼いた時に肉が縮まないように、筋切りしてから調理するといいでしょ。

ぴったりの調理法

ステーキ/ロースト/とんかつ
焼き豚/ソテー/しょうが焼き
すき焼き/シチュー/鍋物



豚ロース肉のねぎ味噌焼き

4 ヒレ



肉質の特徴: 1頭から取れるのは1kgだけ。ロースの内側にある棒状の部位で、豚肉の中で最もきめ細かくやわらかい最上級の肉。ビタミンB1は豚肉中で最も多く、脂肪がほとんどなく低カロリー。淡泊で上品な味で、油を使った料理と相性抜群です。

ぴったりの調理法

とんかつ/ロースト
ソテー/串揚げ
ステーキ



ヒレかつ

5 ばら



肉質の特徴: 赤身と脂身が交互に三層くらいになっているところから、三枚肉とも呼ばれます。かたロースと並んで濃厚な味わいが特徴。角切りにしてシチューや角煮など煮込み料理に。骨付きのものがスペアリブです。

ぴったりの調理法

シチュー/カレー
酢豚/炒め物/豚汁
焼き豚/鍋物/角煮



スペアリブのバルサミコ煮

6 もも



肉質の特徴: 高たんぱくて低脂肪。ヒレに次いでビタミンB1が多く、きめが細かい。ローストポークやステーキ、焼き豚など肉そのものの味を楽しむ料理に。この部分を使っているのがボンレスハムです。

ぴったりの調理法

ロースト/焼き豚/酢豚
ソテー/ステーキ
しゃぶしゃぶ/焼き肉



酢豚

7 そともも



肉質の特徴: お尻に近い部位で、牛肉の「らんぶ」と「そともも」に相当します。ほとんどの豚肉料理に向きますが、肉色の濃いめの部分はきめが粗いので、薄切りにしたり、煮込みにするといいでしょ。

ぴったりの調理法

ソテー/炒め物/煮込み料理

ワンポイント
アドバイス
新鮮な豚肉の見分け方

鮮度のいい豚肉は、かすかに灰色がかったピンク色をしています。古くなるほど灰色が濃くなっていくので、注意して。またおいしさを左右する脂肪は、黄色味がかっていない、光沢のある白いものを選ぶのがコツです。肉も脂肪も弾力があってドリップ(肉汁)が出ていないものを選びましょう。消費期限を確認し、なるべく早めに使い切り、残った肉はすぐに冷凍保存を。

こま切れ

肉質の特徴: かたやももの部位が主に使われます。切り落としと変わらない安い価格。切らずにそのまま使える手軽さもうれしいですね。野菜やきのこなどと一緒に炒めたり、煮物にしたり、幅広く使えます。

ぴったりの調理法

炒め物/煮物/鍋物/豚汁

ひき肉

肉質の特徴: ひき肉は、店頭で部位の表示をしなくてもいいため、各部位の切れ端などが使われています。脂身のある部位のひき肉はジューシー、赤身のひき肉は多少歯ごたえがあるなどの違いがあります。

ぴったりの調理法

肉だんご/ハンバーグ
餃子/しゅうまい



中国風獅子頭ハンバーグ



今日からトライ
してみませんか

部位の特徴を生かした調理法で 鶏肉はもっとおいしくなります

1 手羽 [手羽もと・手羽さき・手羽なか]



肉質の特徴:手羽は鶏の翼の付け根から先までの部分を指します。手羽もとと、先端の手羽さきに分かれ、手羽さきの最先端を除いた部分は手羽なかと呼ばれます。手羽さきは、肉はほとんどありませんがゼ

ラチン質や脂肪が多く、濃厚な味なので、スープや煮物に。ウイングスティックとも呼ばれる手羽もとは一番肉が付いており、やわらかいので炒め物や揚げ物に。骨付きのものは水炊きになると、良い味が出ます。

ぴったりの調理法

シチュー／カレー／煮物／水炊き／揚げ物／焼き鳥



鶏手羽さきの中華風煮込み

2 むね



肉質の特徴:たんぱく質が多く、脂肪が少ない白身の肉。皮なしは特に脂肪が少なく低カロリーです。肉質はやわらかく、味にくせがなく淡泊なので、唐揚げやフライに。また、照り焼きや煮物、蒸し物など幅広い料理に利用できます。火を通しすぎるとパサパサになってしまうので、火加減に注意して。

ぴったりの調理法

揚げ物／炒め物／煮物／照り焼き／蒸し物／焼き鳥

3 もも



肉質の特徴:鶏の脚上部の腰に連なる部分の肉のこと。よく運動する部位なので、むね肉に比べて肉質はややかためです。鉄分が多く、コクのある味が楽しめます。レッグと呼ばれる骨付きと骨なし(正肉)があります。骨付きのものはカレー、シチュー、煮込み料理に向いています。

ぴったりの調理法

照り焼き／ロースト
シチュー／フライ／カレー
唐揚げ／煮込み



鶏もも肉の唐揚げ梅風味

4 ささみ



肉質の特徴:形が笹の葉に似ていることから付いた名です。脂肪が少なく、やわらかで、風味は淡泊です。鶏肉中で最もたんぱく質の含有率が高く、低カロリー。サラダや和え物に向きます。あっさりでは物足りない場合は、揚げ物にして油のうま味を加えることで、おいしくなります。中央の固い筋を取り除いてから調理します。

ぴったりの調理法

サラダ／和え物
揚げ物



鶏ささみの葛打ち吸い物

5 かわ



肉質の特徴:脂肪が多く、やわらか。ささみの約5倍と高カロリーですが、かわの脂肪にはリノール酸やビタミンA、Eが含まれています。調理する際は、黄色の脂肪を取り除き、さっと茹でて冷水に取り、余分な脂や臭いを洗い流して。

ぴったりの調理法

唐揚げ／網焼き／炒め物／煮物／和え物



鶏かわの味噌炒め

*鶏肉と鶏内臓の部位／農林水産省の食鶏小売規格では、鶏肉を5部位で表示することになっています。



内臓 [きも(心臓)・きも(肝臓)・すなぎも(筋胃)]



肉質の特徴:ハツとも呼ばれるきも(心臓)、レバーとも言うきも(肝臓)、すなぎも(筋胃)の3部位があります。特にレバーはたんぱく質、ビタミンA、ビタミンB₁、B₂、鉄が豊富で、ビタミンAは豚レバーに次いで多く含まれています。ハツもレバーも冷水につけて、

しっかり血抜きをしてから調理。にんにく、しょうが、香味野菜などでくせみをやわらげます。すなぎもは、砂を蓄え食べたものを潰す働きをする部位で、筋肉が発達しているためコリッとした歯ざわり。くせがなく、脂肪が非常に少なく、低エネルギーです。

ぴったりの調理法

きも(心臓) 串焼き／網焼き／鉄板焼き／揚げ物／煮込み／炒め物

きも(肝臓) 串焼き／煮物／揚げ物／炒め物／ソテー／レバーペースト

すなぎも(筋胃) 串焼き／唐揚げ／炒め物／和え物

鶏レバーと
ビーフンの
辛子酢醤油和え



ワンポイント アドバイス 新鮮な鶏肉の 見分け方

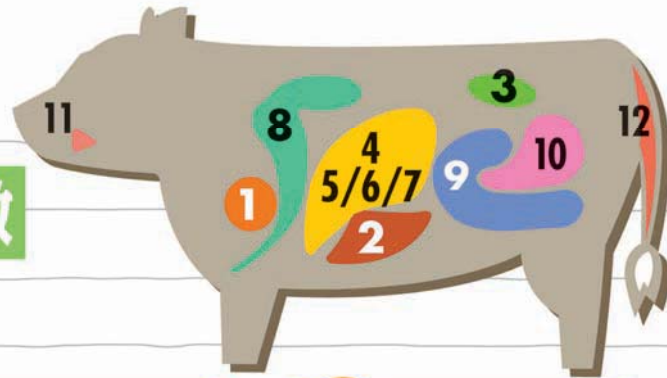
鶏肉は、牛肉や豚肉と比べると淡泊な味わい。かわ以外は低脂肪で、たんぱく質を豊富に含み、比較的lowカロリーです。健康な鶏は、肉付きがよく、肉に厚みがあるのが特徴。肉にいぶし銀のような光沢があり、身が締まっているものほど新鮮です。また、かわは黄色いものほど新鮮で、毛穴がプツプツと盛り上がっているものを選びましょう。傷みやすいので、なるべく早く使い切ることが大切です。



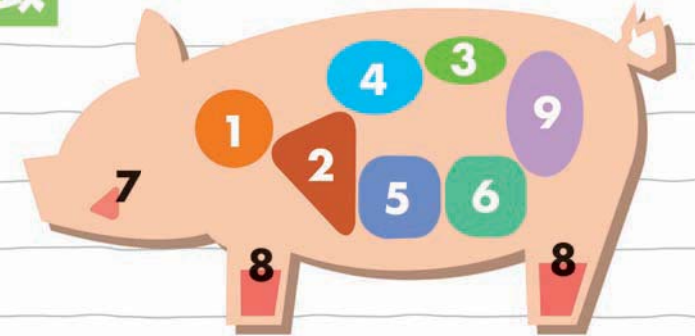
バラエティ豊かなおいしさを楽しんでください

日本では内臓類の消費はあまり多くありませんが、欧米や日本以外のアジアの国々ではとても人気がある食材です。下処理にひと手間かけると、肉とはまた違ったおいしさ。もちろん鉄やビタミン類など栄養的にも非常に優れています。

牛内臓の特徴



豚内臓の特徴



1 ハツ
(心臓)

筋線維が細かいため、コリコリした歯ざわり。たんぱく質、ビタミンB₁、B₂が豊富です。焼き肉や串焼きに。

2 レバー
(肝臓)

ビタミンA、B₂、B₆、B₁₂、鉄が豊富です。牛乳で血抜きをするとくさみがとれます。酒、しょうが、にんにくで下味を。

3 マメ
(腎臓)

ぶどうの房状で脂肪は少ないですが、ビタミンB₂、鉄が豊富です。白い筋を除き、バター焼き、味噌煮込みに。

4 ミノ
(第一胃)

牛の4つの胃の中で一番大きいかたい部位です。特に厚くなった部分は「上ミノ」と呼ばれ、焼肉店でもおなじみですね。

5 ハチノス
(第二胃)

胃の内壁が蜂の巣のようにひだになっていることから付いた名。味が良く、弾力のある歯ごたえです。煮込みやモツ焼きに。

6 センマイ
(第三胃)

千枚のひだのようで、特有の歯ざわり。脂肪が少なく鉄が豊富。茹でて売られていますが、もう一度茹でてくさみ抜きを。

7 ギアラ
(第四胃)

他の胃に比べ薄くなめらかで、大きなひだがあります。脂肪が適度に付いて甘く、歯ごたえがあります。煮込み料理に。

8 ハラミ・サガリ
(横隔膜)

適度な脂肪でやわらか。焼き肉用やスカートステーキとしても売られています。

9 ヒモ
(小腸)

大腸より薄く細い。かたいですが、じっくり煮込むとおいしく食べられます。つけ焼き、煮込み料理に。

10 シマチョウ
(大腸)

ヒモに比べ厚くかたいので長時間煮る必要があります。ヒモと同様、茹でてぶつ切りにしたものが売られています。

11 タン
(舌)

ビタミンA、B₂、鉄、タウリンが食肉より豊富です。薄切りにして網焼き、かたまりはシチューなどの煮込みや味噌漬けに。

12 テール
(尾)

コラーゲンが豊富で、長時間煮込むとゼラチン化し、やわらかくて良い味になります。スープやシチューに。

1 ハツ
(心臓)

筋線維が細かく緻密なので独特の歯ざわり。脂肪が少なく味は淡泊。ビタミンB₁、B₂、鉄が豊富です。十分血抜きをしてから、薄切りにして網焼きなどに。

2 レバー
(肝臓)

ビタミンA、B₂、B₆、B₁₂、鉄が豊富に含まれています。にんにく、しょうが、酒、牛乳や香味野菜でくさみをとって、揚げ物や炒め物、ソテーなどに。



豚レバーとカシューナッツの炒め物

3 マメ
(腎臓)

脂肪が少なく低エネルギー。皮をとり、半分に切って白い筋をとるとくさみがなくなります。香味野菜と共にサッと湯がいて水にさらし、炒め物、煮込みに。

4 ガツ
(胃)

くさみが少なく内臓が苦手の人でも食べやすい部位です。生のは塩をしてよく揉んでから香味野菜を加えて茹でます。酢の物、煮込みなどに。

5 ヒモ
(小腸)

脂肪分を軽く茹でて除いたものが「モツ」として市販されています。家庭では下茹でし、さらにぬるま湯でアク抜きしてから、煮込みや串焼きにして。

6 ダイチョウ
(大腸)

ヒモ同様、ぶつ切りにし茹でて売られています。人参、ねぎ、こんにゃくなどと味噌で煮込む調理法がおすすめ。酢の物、マリネにも合います。

7 タン
(舌)

ビタミンA、B₂、鉄、タウリンが豊富。根元のほうが脂肪が多くやわらか。薄切りは網焼き、かたまりはシチューなどに。

8 トンソク
(足)

コラーゲンが豊富。長時間煮込むとゼラチン状になりやわらかくなります。熱湯でアク抜きし、和え物や煮物に。

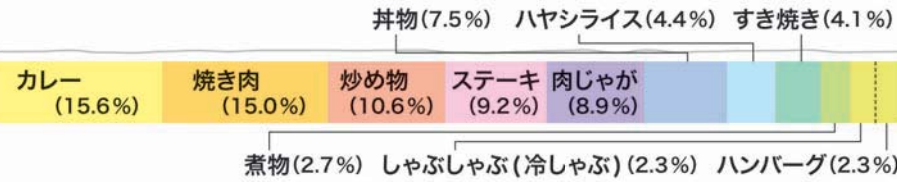
9 コブクロ
(子宮)

やわらかく淡白な味で、脂肪が非常に少なく、網焼きに最適です。醤油や味噌で煮込んでもおいしくいただけます。

夏の夕食 人気メニューベストテン

人気メニューベストテンは、公益財団法人日本食肉消費総合センターが実施した「夕食の肉料理に関する実態」調査の結果を集計したものです。定番の“おふくろの味”が顔をそろえ、家族団らんの情景が目に浮かびますね。

牛肉



第1位 カレー

第2位 焼き肉

第3位 炒め物

第4位 ステーキ

第5位 肉じゃが

第6位 丼物

第7位 ハヤシライス

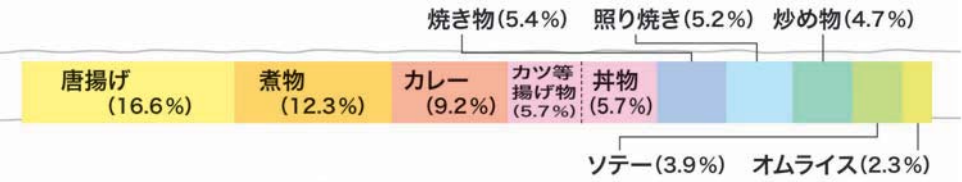
第8位 すき焼き

第9位 煮物

第10位 しゃぶしゃぶ(冷しゃぶ)

第10位 ハンバーグ

鶏肉



第1位 唐揚げ

第2位 煮物

第3位 カレー

第4位 カツ等揚げ物

第4位 丼物

第6位 焼き物

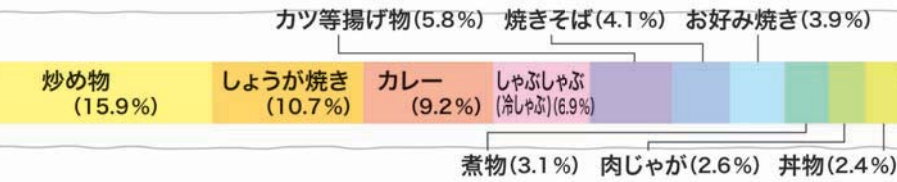
第7位 照り焼き

第8位 炒め物

第9位 ソテー

第10位 オムライス

豚肉



第1位 炒め物

第2位 しょうが焼き

第3位 カレー

第4位 しゃぶしゃぶ(冷しゃぶ)

第5位 カツ等揚げ物

第6位 焼きそば

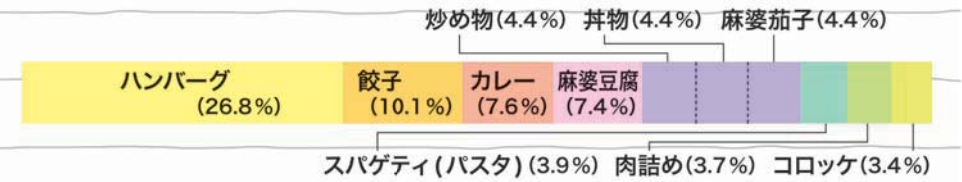
第7位 お好み焼き

第8位 煮物

第9位 肉じゃが

第10位 丼物

挽肉



第1位 ハンバーグ

第2位 餃子

第3位 カレー

第4位 麻婆豆腐

第5位 炒め物

第5位 丼物

第5位 麻婆茄子

第8位 スパゲティ(パスタ)

第9位 肉詰め

第10位 コロッケ

冬の夕食 人気メニューベストテン

牛肉



第1位 カレー

第2位 すき焼き

第3位 炒め物

第4位 焼き肉

第5位 ステーキ

第6位 丼物

第7位 肉じゃが

第8位 煮物

第9位 シチュー

第10位 おでん

鶏肉



第1位 唐揚げ

第2位 煮物

第3位 鍋料理

第4位 シチュー

第5位 カレー

第6位 丼物

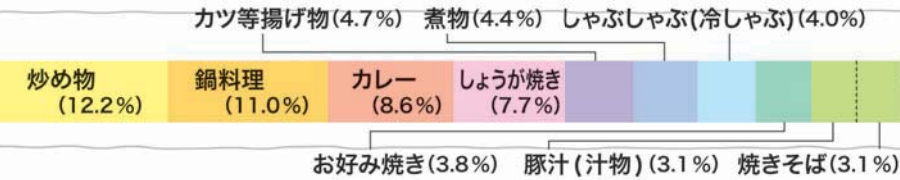
第7位 炒め物

第8位 水炊き

第9位 焼き物

第10位 カツ等揚げ物

豚肉



第1位 炒め物

第2位 鍋料理

第3位 カレー

第4位 しょうが焼き

第5位 カツ等揚げ物

第6位 煮物

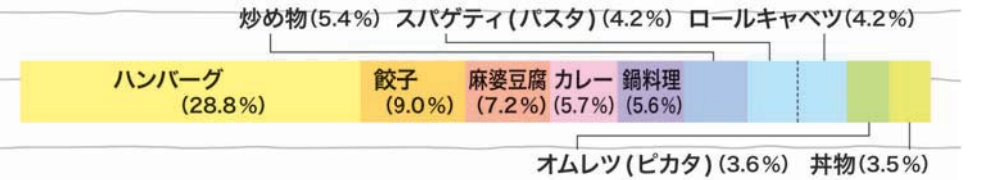
第7位 しゃぶしゃぶ(冷しゃぶ)

第8位 お好み焼き

第9位 豚汁(汁物)

第10位 焼きそば

挽肉



第1位 ハンバーグ

第2位 餃子

第3位 麻婆豆腐

第4位 カレー

第5位 鍋料理

第6位 炒め物

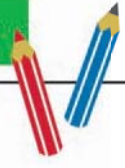
第7位 スパゲティ(パスタ)

第8位 ロールキャベツ

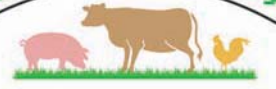
第9位 オムレツ(ピカタ)

第10位 丼物

Memo



お肉のあれこれミニ事典



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page below the header.