



NEWS — LETTER

ISSUE
21
Jun.
'23

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うぞご利用ください。



栄養新聞 2023.6月号

管理栄養士
担当：瀬野 由惟



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

おかずの主役にピッタリ！栄養豊富な「豚肉」

管理栄養士：瀬野 由惟

【4月から管理栄養士として働きはじめて2か月が経ちました。あっという間です。】

6月に入りジメジメとした空気が増えてきましたね。毎年梅雨は憂鬱ですが、梅雨が明けるとあっという間に夏が来るので、この時期に少しずつ暑さへの覚悟を決めています。

今回はとても身近な万能食材である「豚肉」についてのお話です。

おかずの主役としてよく登場する豚肉は、たんぱく質はもちろんビタミン類も豊富に含むため、私たちの身体を健康に保つために欠かせない食材です。そんな豚肉ですが、一般的に食べられるようになったのは明治維新以降と言われており、それ以前は飛鳥時代から江戸時代までの約1200年もの間、お肉を食べることは禁じられていたそうです(諸説あります)。

江戸時代の平均身長は男女共に歴史上最も低く、その要因の1つとして肉食文化がなかったことが考えられています。

そんな中、幕末の薩摩の武士は他の地域よりも体格が良い人が多かったという話があり、豚肉を食べていたことが関係しているのではないかとされています。

もちろん諸説はありますが、実際に大久保利通や西郷隆盛など体格の良い印象のある著名人も多く、信憑性が高い気もしてきますね。

以下、豚肉に豊富に含まれる栄養素についてご紹介します。

1.たんぱく質

三大栄養素の1つでもあり、皮膚や髪の毛、筋肉など私たちの体を作り動かす働きをもつ非常に重要な栄養素です。

2.ビタミンB1

豚肉は100gあたりのビタミンB1含有量があらゆる食品の中でもトップクラスで、鶏肉や牛肉の5~10倍ほどとも言われています。

糖質を燃やしてエネルギーに変えてくれるビタミンなので、糖質やアルコールを多く摂取する方や運動をされる方には欠かせない栄養素となります。

また、疲労回復にも効果的です。

3.不飽和脂肪酸

体内で作ることができない脂質の一つで、血液をサラサラにする、悪玉コレステロールを減少させる、動脈硬化の予防、便秘解消などの効果があります。豚肉には不飽和脂肪酸が豊富に含まれていますが、中性脂肪やコレステロールを増やしてしまう飽和脂肪酸も含まれているので摂りすぎには注意しましょう。

【おいしい豚肉の選び方】

- ・艶があり、みずみずしい色のもの
→鮮やかなピンク色や濃い赤色のもの
- ・脂が白くてツヤのあるもの
- ・トレイにドリップ(赤い肉汁)が出ていないもの

豚バラ肉とナスの ピリ辛おろしポン酢

【材料：2~3人分】

- ・豚バラ肉(スライス) 200g ・ナス 2本 ・大根 1/4本
- ・長ネギ 少々(お好みの量で) ・白だし 大さじ1
- ・みりん 大さじ1 ・ポン酢 大さじ2 ・ごま油 大さじ1
- ・豆板醤 適量(辛いものが好きな方は多め、苦手な方は少なめで！)

【作り方】

ナスは縦に半分、横に半分に切り、さらに4分の1の細さに切り、10分ほど水にさらします。

ナスを水にさらしている間に、ポン酢・ごま油・豆板醤をよく混ぜ、タレを作ります。

大根をおろし金にかけ、大根おろしを作ります。(の電子レンジの間でもOK！)

耐熱容器にナスと豚バラ肉を入れ、白だしとみりんを加えてふんわりラップ。600Wの電子レンジで5分加熱します。

火の通り具合が足りなければ、1分ずつ追加で加熱してください。

※ラップを取るときには、やけどに十分注意してください。

を軽く混ぜ合わせ、器に盛り、水気を絞った大根おろしと長ネギを添え、タレをかけたら完成！

