

NEWS — LETTER

ISSUE
25
Oct.
'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 2023.10月号

管理栄養士
担当：村瀬 世枝恵



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

高たんぱく、低カロリー – 「鶏肉」

管理栄養士 村瀬 世枝恵

焼き鳥は、皮が好きです。

随分日が短くなりましたね。

今年の夏は危険な暑さで、ウォーキングをしばらくお休みしていた方もおられるのではないのでしょうか。

秋晴れの空の下、公園や街の木々の色が変わっていくのを見ながらのウォーキングは心も体も健やかにしてくれますね。

今回は鶏肉のお話です。

現在では手ごろな価格で手に入り、使い勝手の良い鶏肉ですが、江戸時代末期までは、鶏は闘鶏（鶏を戦わせる競技）やペットとして娯楽目的で飼われており、口にされることはありませんでした。

その後、南蛮菓子のカステラ、ポーロなど鶏卵を使った菓子が伝わり、採卵目的で飼育されるようになりました。本格的に鶏肉が食用になったのは第二次世界大戦後と言われています。

以下、鶏肉の栄養素の特徴を一部ご紹介します。

● 高たんぱく

鶏肉に豊富に含まれるたんぱく質は体のエネルギー源となる3大栄養素のひとつです。

また、筋肉や皮膚、髪や爪、臓器など、体を構成し、体内の機能を調節する酵素やホルモン、抗体の材料でもある重要な栄養素です。

不足すると身体を構成するたんぱく質を分解して不足分を補うため、体力や免疫力が低下してしまいます。

たんぱく質は20種類のアミノ酸から構成されています。そのうち9種類のアミノ酸は体内で作ることができないため、必須アミノ酸と呼ばれ、食事から摂る必要があります。

鶏肉はその必須アミノ酸9種類をバランスよく含んでおり、良質なたんぱく質をたっぷり含んでいます。

● 低カロリー

鶏肉は牛や豚と比べると脂質が少なく低カロリーです。部位によって脂肪の量が変わり、もも肉は脂肪が多くカロリーが高めで、むね肉、ささみの順に脂肪が少なくなります。脂の多い皮を取り除くと大きくカロリーダウンができます。

● ビタミンB6

鶏肉にはビタミンB群の一種であるビタミンB6が多く含まれています。

たんぱく質や脂質、炭水化物の代謝に関わり、特にたんぱく質の代謝を助ける働きがあります。分解されたアミノ酸がたんぱく質に再合成されるのをサポートするビタミンであり、タンパク質を多くとる人ほどビタミンB6の必要量が増えます。

鶏むね肉のおろし煮

【材料（2人前）】

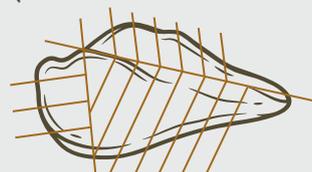
- ・鶏むね肉 1枚 ・大根 5cm ・大葉 1枚 ・片栗粉 大さじ1
- ・すりおろし生姜(チューブ) 3cm ・酒 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1 ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1.5杯

【作り方】

- ① 鶏むね肉を切り(下図参照)、酒をふりかけてもみこみ、30分くらい置いておく(ポリ袋を使うと便利です)
- ② 大葉は洗って水けをきり、千切りにする
- ③ 大根は皮を剥いておろし、生姜、めんつゆを入れて混ぜる。
- ④ ①に片栗粉を入れて混ぜ、全体になじませたら、フライパンにごま油を熱して並べ、弱めの中火でじっくり焼く
- ⑤ 両面軽く色づいたら、②を入れて全体になじませ、弱火で2~3分水気を飛ばす
- ⑥ お皿に盛り付け、大葉をのせて完成!

-ポイント-

- ・大根は、繊維と平行におろすことで、辛味が抑えられます
- ・鶏むね肉は繊維が多いので、繊維を断つように切ると硬くなりにくいです



【鶏むね肉の切り方】