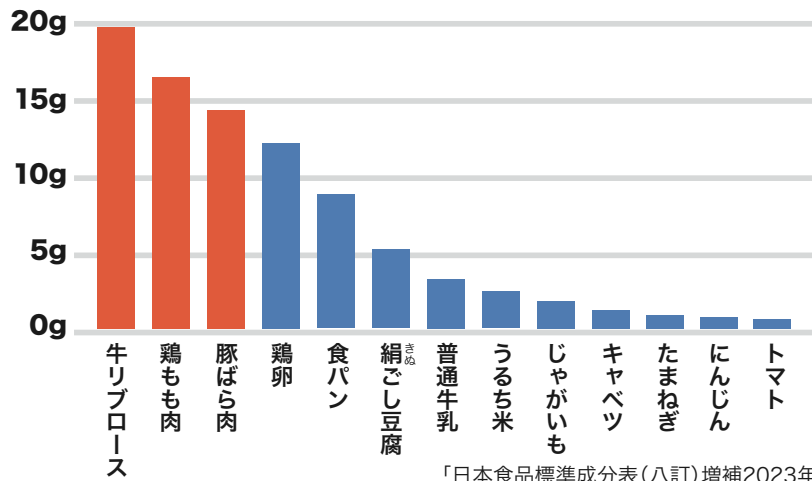


お肉の特徴を活かして、バランスの良い食事を考えよう

タンパク質含有量 (g/100g)

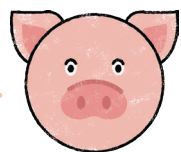


「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」



お肉で効率よく
タンパク質が摂取
できるよ!

お肉は、人間の体で作り出す
ことができない9つのアミノ酸
(必須アミノ酸)をバランスよく
含んでいるよ。



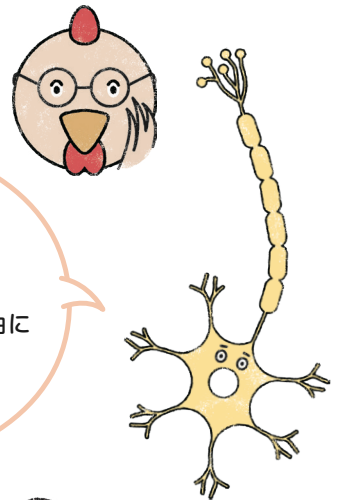
タンパク質

- 体を作る -

タンパク質は筋肉や血、
内臓など、体の基礎をつ
くるために必要。

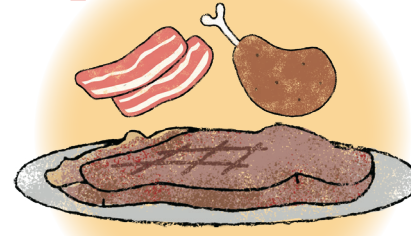
脂質

- 体のエネルギー -
体を動かすエネルギー。
細胞膜の原料



細胞(膜)の原料で
神経細胞を守っている脂質は、
学習能力や記憶力アップに
つながるよ。緑黄色野菜にある油に
溶けやすいビタミンも、
効率よく吸収できるよ。

お肉と一緒に



バランス良く 健康な食事

ビタミン

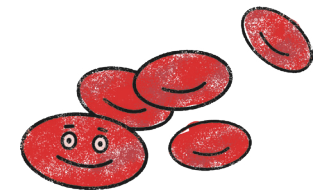
- 体の潤滑油 -

体の潤滑油としての働くビタミン、不
調から体を守って 若々しい体づくりを
サポートするよ。疲労回復効果のビタ
ミンB群、皮膚や粘膜に良いビタミンA
など、さまざまなビタミンを含むよ。

ミネラル

- 骨・血を作る -

骨を作るカルシウムや血液の材料の
鉄など、身体を作る材料だよ。
水分調整や、塩分を体から出すカリ
ウムなど体の調子を
整える役割があるよ。



牛肉に含む「ヘム鉄」は豆腐や
野菜に含まれている鉄分に比べて
体に吸収されやすく、
貧血を防ぐなど役立つよ。

炭水化物

- もう一つのエネルギー -

炭水化物が含む糖質は脂質と並ぶ
もう一つのエネルギー。お肉には
あまり含まれていないから、ご飯や
パンなどと組み合わせて
とってね。

お肉には、疲労回復が
期待できるビタミンB群が多く
含まれているよ。
とくに豚肉にたくさんあるビタミンB1
は、疲労物質の蓄積を防ぐ働きがあるよ。
肌をきれいにする働きがある
ビタミンAも入ってるよ。

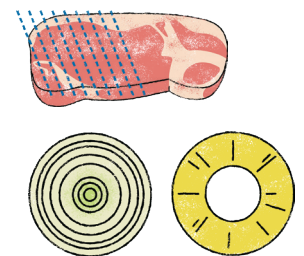


お肉の動物性たんぱく質は日本の長寿命を支えているよ。
子供から高齢者まで、バランスよくしっかりお肉を食べて、
健康で幸せな生活を送ろうね。
お年寄りでも、美味しく食べられるための、より柔らかく食べる
ための料理の工夫もあるよ。学校やお家で、考えてみてね。



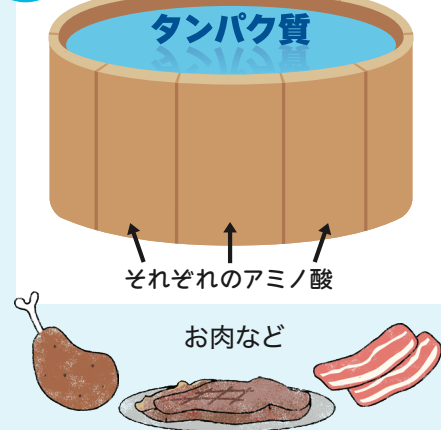
柔らかくする工夫の例

- お肉に、細かい切れ目を入れたり、
たたいたりする
- 玉ねぎやパイナップル・ヨーグルト
やきのこなどと一緒に料理したり、
漬け込んだりする



アミノ酸の「桶の理論」

○ アミノ酸のバランスが良い



✕ アミノ酸のバランスが悪い

