



■ 年々減少する、日本人のタンパク質摂取量

身体を構成するために不可欠な栄養素である、タンパク質。筋肉や骨、皮膚、内臓、髪、歯、爪などの主成分となるだけでなく、運動や思考、さらには喜怒哀楽などの感情にも影響を与える物質を含みます。

それにもかかわらず、タンパク質の摂取量は男女共に年々減少傾向にあります(下グラフ参照)。

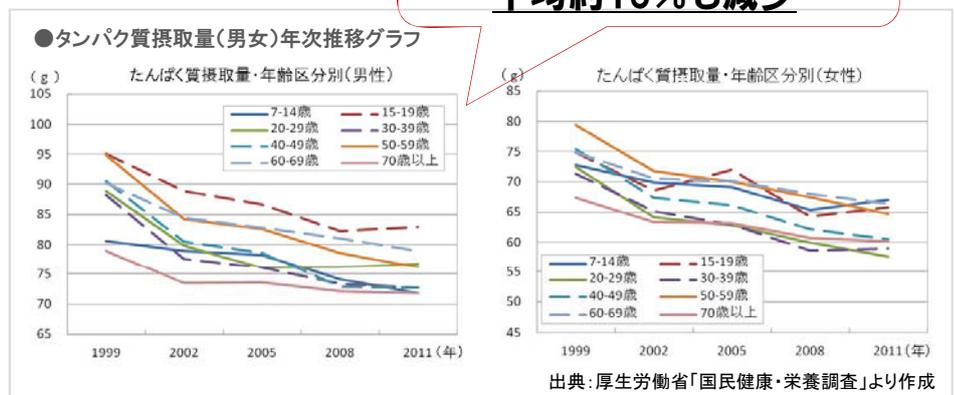
■ 夏は、タンパク質が特に不足する?!

夏は暑さのせいで、食事量が少なくなるだけでなく、そうめんなど炭水化物中心の食事となってしまいます。

また代謝が上がり、発汗も多くなるため、知らず知らずのうちに普段よりもタンパク質不足に陥ってしまう傾向にあります。

タンパク質が不足すると、筋肉が弱まり、内臓の動きも衰え、疲労や夏バテにつながります。夏は特に、タンパク質摂取を心がけることが大切です。

2011年のタンパク質の平均摂取量は1999年と比較すると全世代において平均約15%も減少



■ 疲れ知らずは、「お肉」の良質なタンパク質にあった?!

タンパク質は体内で合成される「非必須アミノ酸」と、食品からしか摂取できない「必須アミノ酸」からできています。

タンパク質を摂取する上で大切なのは、必須アミノ酸のバランスと量です。

肉は、必須アミノ酸をバランス良く、且つ多く含む良質のタンパク質といわれています。

また、調理による損失もほとんどなく、体内吸収率も優れています。大豆などの植物性タンパク質の吸収率が84%に対し、肉をはじめとする動物性タンパク質は97%です。



仲 眞美子先生
医学博士・医療法人社団 英会
川崎南部病院 健康管理センター所長

●肉のタンパク質のバランスの良さは、**活力やスタミナを生み、抗疲労作用もある**とされています。

●特に豚肉は優秀なタンパク源であり、ごはんや麺、パンなどの炭水化物(糖質)をエネルギーに変換するための、ビタミンB1が豊富です。**暑い夏にも、いつもの食事に上手に豚肉をとり入れれば、スタミナUPだけでなく、疲労回復にもつながります。**

●また、夏は食欲が衰える傾向にあり、たくさん汗をかくので、体内の塩分も失われがちです。肉を食べる時は、特に**食欲を高める香辛料と塩分摂取が可能な、焼肉のタレなどと一緒に食べる**ことをおすすめします。

■ 暑い夏でも良質なタンパク源であるお肉を“おいしく”“うまく”摂る「肉焼き料理」を紹介

● 浜内先生オリジナルレシピ

・かたまり肉をおいしく調理できて、ストックにも最適、使い回しできる「牛かたまり肉の蒸し焼きカルパッチョ」

● 漬け焼きレシピ

・一晩漬けておいて焼くだけ。夏の冷麺や丼物にも使える「味わいチャーシュー」



《本件に関するお問合せ先》

「肉焼き総研」事務局／TEL:03-5771-9956／FAX:03-5771-5524

肉焼き総研が夏におすすめする 「肉焼き絶品ルール」活用レシピ紹介

■ 浜内千波先生によるみんなで楽しめるオリジナルレシピ！アレンジもOK

調理
試食
可能



肉焼き総研メンバーである、浜内千波先生に監修頂き、開発したオリジナルレシピを紹介。

<ポイント>

- ①お肉は、実は健康的な食べ物で、元気の源です。だからこそ、毎日の食事の中で上手に摂取してあげることが大切です。
- ②お肉を焼くことはレクリエーション的な楽しさもあり、見た目のジューシー感や香ばしさからくる喜びも大きいです。

牛かたまり肉の蒸し焼きカルパッチョ

- 敬遠されがちなかたまり肉を、お手軽・簡単に楽しめる。
- ストックにも最適。使い回しアレンジもできて便利。



調理時間:30分
(最後にお肉を置いておく時間をのぞく)



アレンジ!

華やか肉にぎりずし

- いつものお肉が彩りあざやかなお寿司に変身。
- 色々なお肉を使っているから選ぶ楽しさも増える。



調理時間:30分

- <牛かたまり肉のにぎりずし>
- <鶏ムネ肉のにぎりずし>
- <カルビのにぎりずし>
- <豚ひき肉のにぎりずし>

■ 焼肉のタレを“漬けて”焼く「漬け焼き」オリジナルレシピ

調理
試食
可能



肉焼き総研メンバーである、赤堀博美先生に監修頂き、開発した「漬け焼き」オリジナルレシピを紹介。

<ポイント>

- ①焼肉のタレを上手に利用して、タレに漬けてこんで焼くことで、お肉がやわらかく・ジューシーになる。
- ②お肉の大きさによって、漬けこみ時間を変える。

味わいチャーシュー

- 一晩漬けておいて焼くだけで、やわらかくジューシーなチャーシューが失敗なくできる。
- 本格的チャーシューが、オーブントースターで簡単に作れる。



作ったチャーシューを
アレンジ!

冷麺

チャーシュー丼

■ かたまり肉も簡単においしく焼ける、肉焼きの“新”スタイル! 「でか肉焼き」

実演
体験
可能

肉焼き絶品ルール「中心温度65℃焼き」を使えば、厚さ5cmのかたまり肉でも、自宅のホットプレートなどで簡単においしく焼けます。

さらに焼肉のタレをからめて焼くと、お肉の表面がカリッと、香ばしさもUP! 調理時間も15分程度と手軽。お子さんと一緒に調理を楽しめて、さらに食卓で切り分けて、みんなでシェア! 見た目も食べ方も盛り上がる、夏におすすめの肉焼き新スタイルです。



《本件に関するお問合せ先》

「肉焼き総研」事務局 / TEL: 03-5771-9956 / FAX: 03-5771-5524