

栄養だより

平成23年 10月 NO.197

秋の涼気も爽やかな、過ごしやすい毎日となりました。

皆様ご容態はいかがでしょう

今回は **ミオグロビン** について紹介します

・◎～・●～・ ミオグロビン とは…？ ～・◎～・●・

筋肉に含まれている赤色の色素。代謝に必要な時まで酸素を貯蔵する役割。ヘモグロビンと同じ色素タンパク質。ヘモグロビンよりも酸素との結合力が強いいため、ヘモグロビンから酸素を受取ることができる。動物の筋肉が赤いのは、このミオグロビンの色によるものである。

・●～・◎～・ ミオグロビン色の変化 ～・●～・◎・

新鮮な肉の内部の色は暗赤色。店頭に並ぶ赤身の魚、肉類はいかにもおいしそうなきれいな鮮紅色をしているが、これはミオグロビンが空気中の酸素と結合してきれいな鮮紅色(オキシミオグロビン)になるため。さらに空気にさらしておくと酸化され、灰褐色(メトミオグロビン)になります。それを加熱すると急激に酸化され褐色(メトミオグロモゲン)になる。ハムやソーセージの色は加熱しても変化しないのは加工段階で発助剤として亜硝酸ナトリウムが添加されているためである。

・◎～・●～・ ミオグロビン を多く含むもの ～・◎～・●・

魚の赤身肉、牛や豚などの肉

