

栄養だより

2019年4月 No. 274

由良病院 栄養科

やわらかな春風を感じる季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする」です。

肉の各部位の特徴

牛肉

かたろース 脂肪がきめ細かく分散しており、風味が良い。亜鉛が豊富。

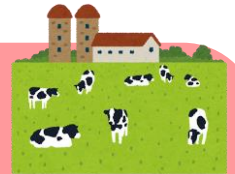
サーロイン 霜降りが入りやすく、風味は最も良い。たんぱく質が多く、脂質が少ない。

ヒレ きめが細かく最もやわらかく、脂肪が少ない。たんぱく質と鉄が豊富に含まれている

ばら きめが粗く、少し硬いが、脂肪が分散しており、味は濃厚である。

もも 赤身が多く、脂肪が少ない。

亜鉛は味覚を正常に保つ働きがあります。



豚肉

かたろース きめがやや粗く、やや硬い。

ろース 脂肪層で囲まれ、肉質はやわらかく、風味が良い。

ヒレ 最もやわらかく、脂肪が少ないが、味は淡白である。ビタミンB1を最も多く含む。

ばら 脂肪を多く含み、硬いが、うまみがある。カロリーが高い。

もも 赤身で、きめが粗い。ビタミンB1がヒレに次いで多い。

ビタミンB1は糖質からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。



鶏肉

手羽 肉は少ないが、やわらかい。ビタミンAを多く含む。

むね 脂肪が少なくやわらかく、味はやや淡白。口内炎を予防するナイアシンが多い。

ささ身 脂肪が少なくやわらかく、味も淡白である。たんぱく質を多く含む。

もも 赤身肉でやや硬いが、脂肪が多く、こくがある。ビタミンB2が多い。

ビタミンAは肌の健康の維持に役立ちます。不足すると暗いところで目が見えにくくなります。



ビタミンB2は皮膚や粘膜の健康維持を助け、体内での代謝を支えます。