

管理栄養士とめぐる**歴食**の旅

第2回 | 健康長寿のカギは肉にあり

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



田代 淑子
本会管理栄養士

日本人の肉食文化の変遷

その昔、縄文時代の人々は木の実や魚、獣などの狩猟採取によって食べ物を得ていました。遺跡からは彼らが食べていた鹿や猪の骨が多く出土しています。弥生時代には、中国大陸から豚が持ち込まれて飼育されていたようです。

飛鳥時代になると、仏教思想の影響や乱獲を防ぐ目的などで天武天皇が肉食禁止令を出しました。

そしてその後、江戸後期に至るまで幾度となく肉食禁止令が出されることとなります。これにより、多くの日本人が肉を食べることを穢れとして避けるようになっていきました。

やがて明治という新しい時代に入り肉食も転換期を迎えます。政府による肉食奨励もあって、1200年以上もの間禁止されていた肉食は、文明開化の波と共に市民の食

生活に浸透していきます。

肉の主な栄養素

代表的な食肉である牛肉、豚肉、鶏肉。これらの栄養的な特徴は、何ととっても良質なたんぱく質を含むことです。その他の栄養素としては、牛肉は鉄と亜鉛を多く含みます。鉄は貧血に有効で、亜鉛は免疫力を高める働きがあります。またビタミンB群も、豚肉に次いで多く含みます。

豚肉はビタミンB群が豊富で、特に糖質をエネルギーに変換する際に必要なビタミンB1の供給源として貴重な食物です。

鶏肉はビタミンAが豊富で、ビタミンAには眼精疲労を防ぎ、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。特にささみは脂肪が少なく低カロリーです。

肉食を忌避していた時代にも、体調の悪いことなどを理由に「薬

食い」と称して肉を食べていた人々はいたようです。肉の旨味と共にこれらの栄養素の効果を経験的に知っていたと思われます。

人生100年時代を迎え

自立して日常生活を送ることができる期間——健康寿命を延ばすことは、超高齢社会において大変重要な課題です。この10年で高齢女性の低栄養傾向が増大しているとの調査結果が出ています。低栄養は要介護のリスクを高めるため、必要な栄養素をしっかりと摂ることが大切です。特に筋肉量の減少を防ぐためには、動物性たんぱく質は重要です。肉に含まれる脂肪の過剰摂取に注意しつつ敬遠し過ぎずに、魚などと組み合わせる適量は食べるようにしましょう。

10年、20年先も元気に過ごせるように、年齢に合わせた適切な栄養を摂りましょう。

Menu



豚肩ロースと彩り野菜のジンジャー炒め

(2014年度本会人間ドックお弁当より)

ビタミンB1がたっぷり摂れる豚肉に食欲そそるカラフルな野菜を添えて

材料：2人分

1人分：335kcal、食塩相当量1.5g

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ・豚肩ロース(薄切り).....160g | ・醤油..... 大さじ1と小さじ1/3 |
| ・片栗粉..... 大さじ1と1/3 | ・酒..... 小さじ2と1/2 |
| ・油..... 小さじ2 | ・みりん..... 大さじ1/2 |
| ・エリンギ..... 40g | ・砂糖..... 小さじ1 |
| ・長いも..... 60g | ・にんにく(すりおろし)..... 少々 |
| ・ししとう..... 40g | ・しょうが(すりおろし)..... 10g |
| ・赤/黄ピーマン..... 各30g | |



- Step 1 調味料Aをすべて合わせておく
- Step 2 油をひいたフライパンで野菜類を軽く炒め、皿に取り出しておく
- Step 3 片栗粉をまぶした豚肉を②のフライパンで中火で焼き、野菜と調味料Aを加えて強火でサッと和えるように炒める