

冬がもうすぐそこまで近づき、朝夕が肌(はだ)寒く感じる季節になってきました。さて、みなさんはお肉が好きですか？今月はお肉の栄養や種類について紹介します。お肉を食べて元気をつけ、これからやってくる寒さを乗り切りましょう！

お肉にはどんな栄養があるの？

- **ビタミンB群**  
疲(ひ)労回復に効く**ビタミンB<sub>1</sub>**や、お肌のバランスを整え、脂肪(しぼう)の燃焼を助ける**ビタミンB<sub>2</sub>**を含(ふく)みます。
- **たんぱく質**  
① **身体をつくる**  
筋肉(きんにく)や臓器(ぞうき)、つめや髪(かみ)の毛など、身体の組織を作るために大事な役割(やくわり)があります。また、血管を丈夫(じょうぶ)にする働きもあります。
- ② **免疫(めんえき)力アップ**  
身体にウイルスなどが入ってこないように守る力をアップして、病気になりにくい身体を作ることができます。
- **鉄分**  
赤身のお肉には、吸収(きゅうしゅう)されやすい鉄分を多く含みます。身体への吸収がよいため、**貧血予防**にピッタリです。鶏(とり)肉や豚(ぶた)肉に比べ、**牛肉に多い**です。

肉の種類や部位、飼育条件によりそれぞれちがいますが、たんぱく質や脂質、ビタミンなど、体のエネルギーになったり、体をつくる栄養素を含んでいます。しかし、中性脂肪やコレステロールを増やして、動脈硬化(どうみやくこうか)などの病気の原因となる**飽和脂肪酸(ほうわしぼうさん)**も多いので、食べすぎには注意！  
1日に摂取して良い飽和脂肪酸の最大の量 (例)サーロインステーキ1枚(100g)、とんかつ2枚(200g)

和牛と国産牛って同じもの？

スーパーやレストランで和牛や黒毛和牛、オージービーフなどといったワードをよく耳にしませんか？肉としてわたしたちが食卓(しょくたく)で食べる牛には様々な種類、産地のものがあります。今回はわたしたちがよく口にする、国産の牛肉の品種について紹介(しょうかい)します。

**和牛と国産牛の違い**  
国産牛とは、牛の種類を問わず、国内で生産された牛を示し、牛の種類が外国種の肉でも、国内で生産されれば国産牛です。一方で和牛は日本原種の牛4種類だけと決まっています。つまり国産牛か和牛かは、牛の種類によって使い分けています。**和牛=国産牛とは言えません。**

**和牛について**  
日本にもとからいる牛に外来種を交配、品種改良を重ねた**4種類(黒毛和種、かつしゃく和種、日本短角種、無角和種)**のことを言います。和牛にはふつう、一般庶民(しょみん)にはちょっと手がとどかないような値段(ねだん)がつけられています。和牛の値段が高いのは、**食用の肉になるまでふつうの牛よりも多くの時間がかかること、飼育に手間がかかるため、大量生産がむずかしいこと**などがあげられます。



**Q1**  
牛にはいくつの胃があるでしょうか？  
①1つ ②2つ ③3つ ④4つ

人には1つしか胃はありませんが、牛は繊維(せんい)が多く消化(しょう化)しづらい植物性の食物を消化・吸収(きゅうじゅう)する必要があるため、**4つの胃**があります。それぞれの胃には**センマイ**や**ミノ**という名前があり、焼肉のメニューとして高い人気があります。

**Q2**  
ウィンナーとフランクフルトのちがいは？  
①色 ②使われているお肉の種類 ③太さ

**ソーセージ**とは、ひき肉を味付けしたものを動物の腸(ちよう)につめ、くんせいやボイルをしたものをいいます。ウィンナーとフランクフルトはどちらもソーセージですが、ウィンナーは**羊(ひつね)の腸**につめるのに対して、フランクフルトは**羊(ひつね)の腸**より太い、**豚(ぶた)の腸**につめるという製法のちがいがあります。



11月の旬食材 れんこん

炒(いた)め物や酢(す)の物ではシャキシャキ、煮物ではホクホクとした食感が楽しめます。れんこんは、**ビタミンC**、**食物繊維(せんい)**、**カリウム**を多く含んでいます。れんこんを切るとねっとりした糸(いと)を引きますが、これはれんこんに含まれる「**多糖(とう)類**」というものです。この多糖類には消化をよくする働きがあります。また、れんこんに穴(あな)があることから「**未来が見通せる**」として、縁起(えんぎ)がよいと言われており、おせち料理に使用されます。栄養満点で縁起(えんぎ)がよいとされるれんこんを食べると良いことが起こりそうな気がしませんか？ぜひみなさんもそんなれんこんを食べてみて下さいね。

作ってみよう！  
牛肉とさつまいものいためもの

牛肉の肉汁とジューシーさ、さつまいものあまさと、ほくほく感がベストマッチ！  
あまからい味付けで、ごはんに合うので、お弁当にもGOOD！



- 材料(2人分)
- さつまいも 1本
  - サラダ油 大さじ1/2
  - 牛こま切れ肉 200g
  - しめじ 40g
  - ★砂糖 大さじ2
  - ★醤油 大さじ2
  - ★みりん 大さじ2

- 作り方
- ①さつまいもは5~6mmはばのいちよう切りにして、水にさらす。
  - ②なべにサラダ油を熱し、①を入れて軽くいため、ふたをして弱火でむし焼きにする。
  - ③さつまいもがやわらかくなれば、牛肉を加えていため、色が変わればしめじを加えていためる。
  - ④★を加えて、につめる。