

桐原醸造新聞

2023年3月号

いつもご注文ありがとうございます。
いよいよ春らしい日も増えてくる季節です。皆さまお元気ですか。

家庭料理から高級料理まで、幅広く親しまれている牛肉。栄養が豊富なことから、筋トレやダイエット、さらには美容効果もあると注目されています。では実際にどんな効果があるのか早速見ていきましょう。

- タンパク質 - 約20種類のアミノ酸から形成され、筋肉や臓器、髪の毛や肌を作る。体内で生成できない9種類の必須アミノ酸がバランスよく含まれている。アミノ酸スコアは上限値の100。
- 脂質 - エネルギーになる。体温の維持や脂溶性ビタミンの吸収を助ける。抵抗力を維持する。
- カルチニン - 脂質の代謝を行うミトコンドリアへ脂質を運び、脂肪をエネルギーに変える脂肪燃焼効果がある。羊肉の次に含有量が高い。
- ビタミンB12 - 赤血球を作る。神経細胞やDNAの生成や機能維持に役立つ。不足すると疲労感や認知機能の低下、貧血につながる。
- 鉄分 - 赤血球の材料となる。体内に酸素を送る働きのほか、思考力や学習能力にも影響がある。牛肉に含まれるヘム鉄は、タンパク質の膜に包まれていて消化吸収がしやすいのが特徴。不足すると慢性的な疲労や寝不足の原因になる。
- 亜鉛 - 全身の筋肉や内臓、歯、骨などに含まれ、タンパク質の合成やホルモンの調整、免疫機能にも関わり、皮膚の生成にも役立つ。不足すると味覚障害になったり、毛が抜けやすくなったり、肌荒れや下痢の原因にもなる。
- オレイン酸 - 悪玉コレステロールを減らす働きがある。
- ステアリン酸 - 善玉コレステロールを増やす働きがある。
- ビタミンA - 目の健康を維持する
- トリプトファン - セロトニンを生成し、ストレス軽減効果や精神バランスの安定効果がある。

牛肉は豚肉や鶏肉と比べて、ビタミン12、鉄分、亜鉛の含有量が高ので、疲れが取れない時におすすめだそうです。



牛ごぼうの甘辛煮 2人分

材料

ごぼう 1本・牛細切れ 50グラム・生姜 1片・カネキこいくち醤油 大さじ2・酒 大さじ1½・みりん 大さじ1½・砂糖 大さじ½

作り方

ごぼうはよく洗い、すりこぎなどで叩いてから3cmほどの長さに切る。生姜は薄切りにする。熱したフライパンで肉を炒め、色が変わったらゴボウと生姜を加え、油が回ったら調味料を全て加えて煮詰める。たまにかき混ぜ、ほとんど汁が無くなったら完成。

* 赤身の部分が多いお肉なら少し油を足してください。

牛には胃が4つあり、それぞれの胃は違う働きをするそうです。そして腸の長さは、なんと人間の約7倍も長い50メートル！草食動物は一般的に長いそうですが、肉に比べて少ない草の養分を、取り残しのないように時間をかけて吸収しなければならないからだそうです。日本人の腸は欧米人の腸より長いそうですが、食の欧米化が進んでいる日本の若者の足が長く感じるのは、気のせいではないのかもしれない。お肉を食べる人と食べない人を比べてみるのも面白いかもしれませんね。