

ハム・ソーセージ

北里大学獣医畜産学部助教授
農学博士 有原圭三

豚口 - ス : 70g とロ - スハム : 2 枚、どちらもアミノ酸含有量は同じである。

しかし、**豚肉で食べるよりもハムで食べた方が、効率が良い。** 何故？

豚肉

塩漬け : ハム、燻製 : ソーセージ、熟成 : ベーコン

加工により、タンパク質が酵素の働きで分解

“アミノ酸” や “ペプチド” が増加

すなわち、豚肉を加工することにより酵素の働きでたんぱく質が分解され、アミノ酸やペプチドが精製され、これが肥満・老化予防につながる。

ただし、ハム、ソーセージ、ベーコンは、食べ方や調理の仕方が大切であり、それぞれの健康効果を 100%生かさないと損である。

1 ロ - スハム

豚口 - ス肉を塩漬けし、袋に詰めていぶして加熱したもの。

健康成分 : ポ - クペプチドが豊富である。

健康効果 : **血栓を防ぎ、脳卒中や心筋梗塞を予防する**

ポ - クペプチドの抗血栓効果は、抗血栓薬に匹敵する効果がある。

食べ方 : ロ - スハムの健康成分ポ - クペプチドは、生や炒めてしまうと 100%活かしきれない。

食べるときは、ポ - クペプチドを吸収しやすくし、よりよく働かせることが大事である。

* 脳卒中や心筋梗塞を予防するロ - スハムの**効果的な調理法は、煮る。**ただし、煮汁ごと一緒に摂ることが大切である。

日本はまだこういう扱いは普及していない。

ポ - クペプチドは水に溶けるが、ハムの中では蛋白質にかこまれ安定した状態なので、煮ると出てくる煮汁ごと摂ることが肝要。

* ロースハムの脳卒中・心筋梗塞を予防する効果を高めるには、**マイタケと一緒に水から煮る。**

マイタケにはビタミン B2 が多く含まれていて、一緒に摂取すると吸収が良くなる。
マイタケの酵素が重要で、初めから熱い温度にすると酵素が壊れてしまう。水から煮るとポ - クペプチドがたくさん出てくる。

* お勧めの料理：

ハムとマイタケの炊き込みご飯

ハムとマイタケのス - プ

ハムとマイタケの味噌汁

1 回の摂取量は、 ロースハム (20g)

ハム・ソーセージは、塩分が多いので気になる？

適量であれば問題ない

ハムは昔から塩漬け肉というイメージがあるが、貯蔵性の問題がなくなり今はあまり塩を使わなくなってきているので、塩に関しては問題ないと見てよい。

ハム・ベーコン等に含まれる塩の含有量の比較

ロースハム 20g : 塩 50mg ボンレスハム 20g : 塩 50mg

ソーセージ 20g : 塩 40mg ベーコン 20g : 塩 40mg

2 ボンレスハム

豚モモ肉から骨を抜いて塩漬けし袋に詰めていぶして加工したもの。

健康成分 : “カルノシン” が豊富

健康効果 : 脳の神経を保護し、認知症を予防する。

“カルノシン” は、アミノ酸が 2 個つながったペプチドで、脳の働きをよくし老化を予防する。

脳重量減少の抑制効果についてのラットでの実験結果：

脳重量が 2.25g のラットに何も与えないで 2 週間後は 2.10g、

カルノシン投与したら、同じく 2 週間後に 2.20g と減少が少なかった。

認知症を予防するボンレスハムの健康成分カルノシンは、酸化すると体内で働かなくなるので要注意。

食べ方 : ボンレスハムのカルノシンの酸化を防ぎ認知症を予防する効果を 10 倍に高めるには、香味野菜やショウガと一緒に摂る良い。

理由は、ショウガの成分ジンゲロ - ルという抗酸化物質が有効だから。

お勧め料理：

ボンレスハムの生姜焼き

生姜マヨネーズをハムサンドにつけて食べる。

ハムと生姜の相乗効果で活性酸素を除去する。

活性酸素除去能力：ハムと生姜を 1 とした場合、ハム + 生姜だと約 10 倍

3 ソーセージ

豚肩肉などをミンチにして味付けをし、羊腸などに詰めて燻して加熱したもの。

健康成分： **コラーゲンが豊富**

健康効果： 骨密度を高めて骨粗しょう症を予防する。

コラーゲンが不足すると骨がスカスカになってしまう。カルシウム不足の場合と同じであるが、女性の場合はホルモン不足になるとコラーゲンが不足する。ソーセージは、コラーゲンの多い肩肉を原料としている。

食べ方： 骨粗鬆症を予防するソーセージの健康成分コラーゲンは、肉汁と一緒に流ししやすい。

ソーセージの調理のコツ

焼く場合は、切れ目の入れ方が大切。

縦に切れ目を入れて弱火で 3—5 分フライパンの上で転がしながら焼く。

ソーセージの調理のコツ

ゆでる場合は、温度が大切。切れ目を入れずに 80℃ で 3~5 分茹でる。

これは、鍋に小さな気泡が出るくらいの温度。

ソーセージの骨粗鬆症を予防する効果を高めるには、**レモン汁と一緒に摂る**。

コラーゲンの吸収のためにはレモンが良い。レモンはビタミン C がたくさん含まれる。コラーゲンの産生にはビタミン C が必要になってくる。

4 ベーコン

豚のバラ肉などを塩漬けにして長時間いぶしたもの

健康成分：**脂肪酸の“アラキドン酸”が豊富**

健康効果： 鎮痛作用があり**頭痛・ヒザ痛・腰痛**を予防緩和する。

食べ方： ベーコンの頭痛、ヒザ痛、腰痛を予防し、緩和する効果を高めるには、茹でたベーコンと生の**大根**と一緒に摂ると良い。

お勧め料理：

ベーコンしゃぶしゃぶの大根サラダ

大根は消化を助けるほか、いろいろな酵素も入っている。これらの酵素が働いて、アラキドン酸の脳への作用に一層効果がある。