

豚肉料理
(2006年8月放映)

栄養学博士 落合 敏

豚肉料理といえば：

しゃぶしゃぶ、肉じゃが、豚の角煮、カレー、ハンバーグ、ソテー、しょうが焼き、焼肉、唐揚げ、酢豚、トンカツ、・・・

豚肉に多く含まれる栄養成分は：

ビタミン B1、ビタミン B6、ビタミン B12、ナイアシン、タンパク質、鉄分、コラーゲン、オレイン酸 など

このように豚肉は栄養成分が豊富なので、夏の不快症状予防改善に豚肉料理が効果的であるといわれる。夏の不快症状といえば：

だるい 眠りが浅い めまい

があるが、症状によって適合する料理法がそれぞれ異なるので、それを紹介する。

豚肉の料理法

煮る	焼く	揚げる
<ul style="list-style-type: none">・ 肉ジャガ・ 豚の角煮・ シャブシャブ・ カレー	<ul style="list-style-type: none">・ ハンバーグ・ ソテー・ 生姜焼き	<ul style="list-style-type: none">・ すぶた・ トンカツ・ から揚げ

夏の不快症状別最適な料理法

1 症状：疲れがとれず 1 日中だるい

豚肉を焼く。

豚肉にはいろいろな成分があるが、だるい時はビタミン B1 がよい。

ビタミン B1 は脂肪に囲まれている。これを焼くと、脂肪がビタミン B1 から剥がれ、吸収しやすくなる。B1 が働きやすくなる。

まず、ビタミン B1 を効率よく摂るには、**焼くこと。**

豚肉の調理別ビタミン B1 吸収量 mg / 100 g

- ・ **豚肉を焼く** : 1.46
- ・ 炒める : 1.19
- ・ 煮る : 0.37

焼くのが、B1 を一番多く吸収できる。

* 夏の体内ビタミン B1 の月別摂取量の比較

1年間の平均摂取 100 とすると、

- ・ 5月 102 平均 100%
- ・ **8月 89** ……8月が最も少ない。
- ・ 11月 105
- ・ 2月 105

* ビタミン B1 の気温別消費量の比較

- ・ 15 1
- ・ **35 3**

気温が高くなると消費量も高くなる。

ビタミン B1 は疲れを取るには焼くのが良いが、**タラコ**と一緒に摂ると一層効果がある。

豚肉に含まれるビタミン B1 の効果を疲労度で見ると、

豚肉未摂取疲労度	:	100 とすると、
ビタミン B1 補給	:	57
ビタミン B1 + タラコ	:	26

ビタミン B1 が不足すると、糖質や脂質をうまくエネルギーに換えられなくなる。スムーズにエネルギーが作られないと身体のエネルギーが不足し、だるさが出てくる。

豚肉に多く含まれるビタミン B1 は、エネルギーを作るいわば火力であるが、タラコに含まれる“ナイアシン”がプラスされると燃えやすくなり、疲労物質が排出され元気澆漑になる。

豚肉を摂って夏のだるさを防ぐには、**焼いた豚肉 50g とタラコ 30g** を摂取する。

ビタミン B1 の力を高めるナイアシンの含有量の比較 (mg/100g)

- ・ タラコ-----**49.5**
- ・ かつお節-----37.4
- ・ 焼き海苔-----11.2
- ・ ゴマ -----5.3

2 症状：眠りが浅い

夏、眠りが浅く、睡眠不足のため昼間あくびが出るようになる。

豚肉を摂ってこの症状を予防改善するには、**豚肉を揚げる。**

ビタミン B1 が不足すると作られるエネルギーが少なくなり、脳に運ばれる“**トリプトファン**”がビタミン B1 の不足によって使われてしまう。トリプトファンによって催

眠に必要なセロトニンという脳内物質を造られるので、トリプトファンが少なくなると睡眠不足が起きる。

油で揚げるのは、このトリプトファンを包み込んでガードするため。

お勧め料理：トンカツ・唐揚げ・酢豚など

最新情報：豚肉の脂身の中に含まれる“アラキドン酸”が脳の興奮を抑え、安眠に効果があることを確認した。
杏林大学医学部

アラキドン酸で、熟睡と目覚めすっきり。

豚肉を摂って満足な眠りとすっきりした目覚めを！ それには、豚ロースがよい。

安眠をもたらす豚肉料理は、調理前に砂糖をふりかけると効果的である。

砂糖は親水性で、豚肉の水分に溶解吸収が早くて即エネルギー源となる。豚肉のトリプトファンを脳やその他に部位に素早く運ぶことができる。また、肉も柔らかくなる。

砂糖はひと切れに2 - 3gでよい。砂糖を振り掛けて長く置いてはダメ。水分が出過ぎてしまう。1分ぐらいが良く、直前になじませる。

安眠をもたらす砂糖入りトンカツの効果を期待するには、昼食に食べるとよい。

* 脳内セロトニンと睡眠リズムとの関係

トリプトファンの中にセロトニンがたくさん入っている。

昼間にセロトニンをたくさん摂っておくと、夜メラトニンが多く出る。

3 症状：めまい

家の中にいても立ちくらみやめまいがする、この症状を予防・改善するには、豚肉を、それも煮込んで食べる。

めまいというと、貧血が頭に浮かぶ。造血作用がスムーズにいくためには、鉄分、ビタミンB6、B12が必要であり、更に亜鉛があるとなお良い。

めまいの予防・改善のために、これらの大事な成分がすべて入っているのが豚肉である。

* お勧め料理：カレー、肉ジャガ、豚の角煮

豚肉の煮込み方は、水から煮込むこと。

煮込み方による豚肉の亜鉛吸収量の比較 (mg/100g)

水から煮込む : 92

お湯から煮込む : 3.63

豚肉を摂って立ちくらみ・めまいを防ごう。

水から煮込んだ豚肉は、大豆食品と一緒に摂るのが良い。
植物性のタンパク質と一緒に摂ることで、亜鉛の吸収率が一層高まる。

亜鉛の吸収率	亜鉛のみ	: 67%
	亜鉛 + 大豆	: 83%

* 大豆料理と豚肉を合わせたお勧め料理： 納豆カレー

豚肉は、夏の元気食材！

残暑のこの時期こそ、

1日1食、豚肉 50g を食べるようにしよう。