

豚肉による脳卒中・心筋梗塞予防

(脳卒中・心筋梗塞、認知症、頭痛・ひざ痛、骨粗鬆症等の予防効果を 100% 引出すコツ)

豚肉料理といえば、

生姜焼き、トンカツ、角煮、豚肉とキャベツのみそ炒め、豚汁、冷シャブ、・・・
最新の研究によって、豚肉に新たな健康上の効果が発見され、注目を集めている。

1 豚ロース

新情報：豚肉のポ - クペプチドには血栓を作らない作用があり脳卒中、心筋梗塞を予防する、しかも抗血栓薬と同等の効果があることが判った。

(日本栄養食糧学会・日本病態生理学会、発表)

100 歳以上の長寿者の多くが豚肉をたくさん摂っていることが判った。また、ストレスを軽減する効果があることも判った。

豚肉の脳卒中・心筋梗塞予防効果を 100% 引き出すには、スライスしたキュウイに豚肉を 1 時間漬けておくことが大切。豚肉を体内で消化するとポ - クペプチドができるが、キュウイに漬けるとタンパク質分解酵素が作用し、ポ - クペプチドがたくさんでき、肉も柔らかくなり、美味しく食べられる。

豚肉 100g キュウイ 1 個スライス 挟んで汁が少し出るくらい押す。

キュウイフルーツに漬けた豚肉の最も効果のある調理法は、洋風炊き込みご飯

(豚肉に塩、黒コショウ、ス - プ、シロワインを混ぜて炊き込む)

ポ - クペプチドは水溶性なので、満遍なくご飯にしみ込むので吸収がよい。

炊き込むことにより柔らかくなり、消化・吸収がよくなる。

豚肉の肩ロース 効果：脳卒中・心筋梗塞予防

ひと工夫・・・キュウイフルーツに漬けて炊き込みご飯にする。

2 豚モモ

最新情報：豚肉に含まれる“カルノシン”は脳の神経細胞を保護し、認知症を予防する効果がある。(2005 年 5 月 日本栄養・食糧学会発表)

カルノシン：アミノ酸が 2 個くっついたペプチドで、強い抗酸化性があり脳の神経細胞を保護する効果がある。(脳重量減少の抑制効果・ラットで実験)

これによって認知症の予防が可能。

認知症予防のため、豚肉(カルノシンが多い)はマヨネーズをすりこみ 20~30 分おく。

マヨネーズには“トコフェロール(ビタミン E)”がたくさん含まれているので、脳重

量減少の抑制効果が高められる。

認知症を予防するマヨネーズをすりこんだ豚肉の最も効果的な調理法は、焼くこと。

(カルノシンは水溶性なので煮たり、蒸したりするととけこむので中に閉じ込めるには焼いたほうが効果的) マヨネーズは拭き取らないでそのまま焼く。

モモ肉の効果は、認知症予防に有効。

ひと工夫・・・マヨネーズをすりこませ、焼く。

3 豚バラ

新情報 豚肉に含まれる“アナンダマイド”には傷みを抑える作用があり、頭痛、ひざ痛、腰痛を予防、緩和する効果がある。(浜松医科大学)

豚に含まれる脂の成分には“アラキドン酸”があるが、これが体内で変化して“アナンダマイド”に変わる。これが鎮痛剤の役目をする。

豚肉の頭痛・ひざ痛・腰痛を予防・緩和する効果を100%引き出すコツ

“アラキドン酸”は酸化されやすいので、抗酸化剤としてコショウをまぶし、みそを加えて脂が出るまで炒める。“アラキドン酸”は脂溶性なので、閉じ込めるため豚の脂味噌を作る。

みそには大豆ペプチドが含まれるが、これが脳をリラックスさせる作用がある。

頭痛、ひざ痛、腰痛を予防、緩和する豚の油みその作り方

| | | | | | | |
|-----|-------|------|-------|------|-----|-----|
| 4人分 | 豚バラ肉 | 150g | 合わせみそ | 150g | 砂糖 | 大匙5 |
| | 黒コショウ | 少々 | 酒 | 大匙3 | みりん | 大匙2 |

作り方 豚バラ肉は細かく刻んで黒コショウをふっておく

の肉を脂がでるまでゆっくり炒め、調味料を加え、よく炒め合わせる。

豚の油みその冷茶漬けがよい おにぎりに使用

豚肉の部位別アラキドン酸含有量(アナンダマイド)

100g中 バラ 0.3 ロース 0.2 肩ロース 0.2

バラ肉の効果・・・頭痛・ヒザ痛・腰痛を予防する。

ひと工夫 *コショウをまぶす。

*みそを加えて脂が出るまで炒める。

頭痛・ヒザ痛・腰痛を予防緩和する料理：豚の油みその冷茶漬け

4 豚スネ

最新情報 豚肉に含まれるコラゲンペプチドには、骨密度を強化して骨粗鬆症を予防・改善する効果がある。

特に、カルシウム不足で骨がスカスカの状態ほど効果が高かった。

(2005年3月 日本農芸化学会)

豚肉の骨粗鬆症予防効果を100%ひきだすコツは、豚肉をビールで煮込む。

豚肉のビール煮

骨粗鬆症を予防する豚肉のビール煮

作り方 豚スネ肉350gに対してビール1カップを加え、お好みの味つけで30-40分煮込む。

スネ肉の効果・・・骨粗鬆症予防

ひと工夫・・・ビールで煮込む。