

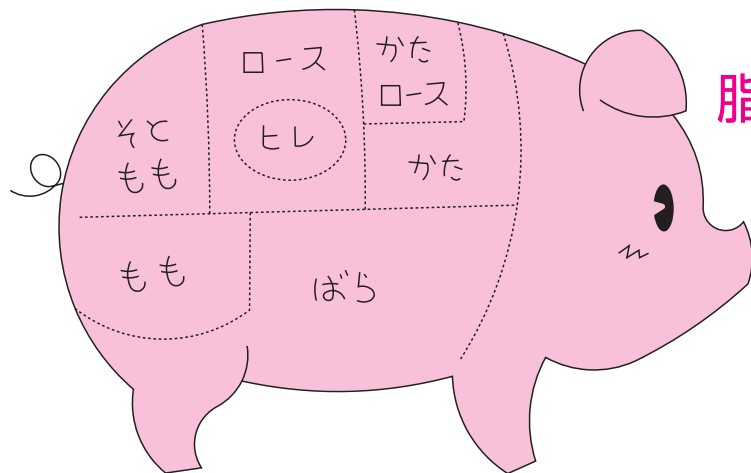
スポーツ栄養士監修 部位で選ぶ(肉)

食品には複数の栄養素が含まれており、種類や部位によって含まれている栄養素が違います。

例えば豚肉をエネルギー順に並べると【ヒレ<モモ<肩ロース<バラ】となり、エネルギーと同様に脂質はバラが1番多く、たんぱく質は反対にヒレが1番多くなります。

ヒレ肉はバラ肉に比べ、エネルギーが約250kcal、脂質は約30gも少ないのに、たんぱく質は約8gも多い特徴があります。このように肉の部位を選ぶことでボリュームを変えずに、エネルギー量や脂質量を抑えつつ、たんぱく質を増やす、ということも出来ます。

脂質の少ない肉は調理をすると固くなりやすいので叩いて薄くのぼしたり、塩麴やパインアップル、キウイ、すりおろし玉葱などに漬け込むなど工夫すると柔らかく、食べやすくなります。



食事のボリュームは落としたいけれどエネルギーや脂質を落としたい場合は、ヒレやモモを選び、食べる量は少な目でもエネルギーはしっかり確保したい場合は、肩ロースやバラを選択するなど目的に合わせて肉の部位を選択してみましょう。