

一年間の食のトレンドを反映した料理「今年の一皿・(株)ぐるなび」で2017年の料理が「鶏むね肉料理」に選ばれました。健康志向の高まりから低脂質・高たんぱく質食品としてニーズが増えたこと、疲労回復成分「イミダゾールジペプチド」を豊富に含んでいることが背景にあります。

イミダゾールジペプチドとは、アミノ酸がいくつか繋がったペプチドの一種で、主に筋肉中で働きます。「疲労」は、過度な運動や仕事などで過剰に発生した活性酸素による酸化ストレスにより、細胞が傷つけられることが原因です。イミダゾールジペプチドはこの活性酸素が細胞を酸化するはたらきを抑えるため、「疲労回復成分」として知られています。肉体的な疲労と脳を使うことによる精神的疲労のどちらにも効果があるといわれており、脳の疲労にも効果のある数少ない成分のひとつです。

イミダゾールジペプチドは牛肉や豚肉、マグロなどにも含まれますが、日常的によく食べる食材の中で含有量が多いものとして「鶏むね肉」が注目されています。疲労回復効果を発揮するためには2000〜4000mgを毎日摂取するのが理想とされており、鶏むね肉に換算すると30g程度です。日ごろから疲れを感じている方は鶏むね肉料理を献立に入れてみましょう。

