INOKUCHI

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol.102

2020年 11月 発行

11月29日は何の日かご存じですか？毎日何かの記念日になっていますが、語呂合わせで「いい(11)肉(29)の日」です。今回は“いい肉”についての情報をお伝えしていきます！

栄養指導室　松田・山平・竹尾

≪いい肉の見分け方～買い物編～≫

牛肉

- 淡い赤色の牛肉が◎
  年をとった牛の肉は濃い赤色で、味が劣ります。
- 部分的ではなく、まんべんなく脂肪が含まれている方が◎

豚肉

- 淡いピンク色の豚肉が◎
- お肉の赤い部分と脂肪の部分の境界がはっきりしている方が◎

鶏肉

- 淡いピンク色の鶏肉が◎
- 黄色っぽくブツブツした皮が◎
  鶏肉の皮は時間が経つにつれて白みを帯びてくるので、黄色っぽいものほど新鮮です。

牛・豚肉共通　脂肪の色に着目！

脂肪の色は白に近いものを選ぶと◎　**脂肪は肉の味に大きく関わります！**
白い色→適度な弾力と粘り気があって旨味が凝縮されています。
黄色っぽい・茶色っぽい→鮮度が低下しています。

お肉クイズ

お肉同士が重なった部分の色が黒くなっているのは？
① 新鮮　②新鮮でない
※答えはプリントの下の部分！

ここで確認！お肉と言えば…

透析患者さんの食事療法において大切な
たんぱく質・リン管理を思い出していただきたいです！

肉類は、筋肉や血液、骨など体を作るための重要な栄養素であるたんぱく質を豊富に含んでいます。
しかし、摂り過ぎると体内の老廃物を増やす原因となります。

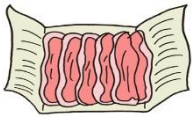
摂り過ぎないようにメイン料理(1品)のみに使いましょう！

ウインナー、ハム、ベーコンなどの加工食品はリン、塩分が多く含まれています。

生鮮肉(生の肉)を使いましょう！

プチ情報！

広島市は生鮮肉（生の肉）の年間購入数量が日本一！



1位　広島市･･･55,176g　　※平均1世帯(二人以上)あたり
2位　熊本市･･･54,459g
3位　岡山市･･･53,510g

総務省統計局･家計調査(平成29年～令和元年平均)より抜粋

バラ、ロース、もも、ひき肉など脂身の多い部位や、鶏もも肉、鶏むね肉など
同じ部位でも皮付きの方がリンの量が少なくてオススメです♪

≪お肉クイズ回答≫
正解は「①新鮮」です。お肉は空気に触れることで赤みを帯びてきます。
重なった部分は空気に触れていないので赤くなっていないけど、味に影響はありません。