

食育、お肉を食べることの 重要性と美味しい食べ方

お肉の栄養

吸収の良い良質なアミノ酸・ビタミン類を豊富に含む

タンパク質



【プロテイン】・・・ギリシャ語で 第一という意味

構成しているのが『アミノ酸』

- 効果
- ①集中力を高める
 - ②シミ・しわを防ぐ
 - ③体力増強
 - ④脳の働き向上
 - ⑤精神を安定させる
- など

お肉別の栄養

牛肉



- ・必須アミノ酸が多い
- ・亜鉛・鉄分が多い・・・貧血の人によい
- ・植物性(ほうれん草など)からの鉄分よりも
吸収率が105倍近くも良い
- ・ビタミンB12

お肉別の栄養

豚肉

- ・ビタミンB1が特に多い

メンテナンスのビタミンと呼ばれ、

疲労回復・ストレス緩和・自立神経のバランスを整える

- ・糖質をエネルギーに変える



お肉別の栄養

鶏肉



- ・コラーゲン
(皮膚の保水性・血管の健康)
- ・アミノ酸バランスが良い
- ・消化吸収に良い
- ・ビタミンAが豊富(美肌作りにも良い)

料理の彩り



お肉の選び方

①ドリツプがない

②黒ずみがない

お肉料理ベスト

牛肉



ステーキ



すき焼き



ローストビーフ

お肉料理ベスト

豚肉



とんかつ



角煮



生姜焼き

お肉料理ベスト

鶏肉



唐揚げ



チキン南蛮

お肉料理ベスト



ハンバーグ



肉じゃが

食育

- ① 食べ物を選択する能力
- ② 料理する能力
- ③ 味が分かる能力
- ④ 食材の育ち(産地)がわかる能力
- ⑤ 元気な体がわかる能力

最後に伝えたいこと

- いただくものに対する感謝の気持ち
- 旬の食べ物から季節を感じる心
- 五感を通して感じる美味しいという感覚