

消費増税後の肉に関する意識・実態調査

エバラ食品工業株式会社(本社:神奈川県横浜市、代表取締役社長:宮崎 遵)は、「消費増税後の肉に関する意識・実態調査および 肉の消費に関する報道資料」を作成しました。2 部構成となっており、「消費増税後の肉に関する意識・実態調査」の結果と、肉の消費に関するトレンドについてまとめております。

「消費増税後の肉に関する意識・実態調査」では、2014 年 4 月 4 日(金)から 4 月 7 日(月)にかけて、首都圏・関西圏に住む 20～69 歳の男女 800 名を対象にインターネット調査を実施しました。調査結果より明らかになった主な点を以下にまとめました。

- 景気回復を実感している人は少数
- 消費増税で財布のひもが最も固くなったものは「外食」や「お菓子」「飲料」
- 女性は男性より「プチぜいたく」をしている傾向に
- 年齢が上がるほど、肉にこだわった食事をする「プチぜいたく」だと感じている
- 肉料理を食べたくなる時は、「ちょっとぜいたくしたい時」
60 代では「特に理由はないが食べたくなる」人が 3 割
- 特別な日の食事は「牛肉料理」が食べたい
- 女性の肉料理のレパートリーは平均 6～8 種類
- 肉を選ぶ基準は「値段」が 6 割以上 年齢が上がるほど「部位」や「産地」などを重視
- 肉のイメージはあいまい
- 肉を食べて得られる効果はあまり知られていない
- 大人になって食べ物の嗜好が変化したと感じている人は 6 割

■肉の消費に関するトレンドでは、家計における食費は増加しており、牛肉の消費が量・金額ともに近年増加しているようです。

従来の薄切り肉に加えて最近では塊肉や熟成肉の人气がでており、肉の食べ方も多様化しています。また百貨店の屋上やゴルフ場にバーベキュー施設ができるなど、日常的に肉を食べるシーンが増えてきています。

現在の 70 代以上は、健康を意識しすぎるあまり粗食になり、「新型栄養失調」を引き起こす人が増えていると言われていますが、60 代の 8 割が「肉が好き」と回答しており、年代による肉摂取状況などの食生活が変化していると言えます。

詳細については次ページ以降をご確認ください。

本件に関するお問い合わせ

■ 報道関係の方のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 広報室 電話 045-314-0279 / FAX 045-314-0169 (平成 26 年 5 月 2 日(金)まで)
※本社移転に伴い、平成 26 年 5 月 7 日(水)からは、電話 045-226-0234 / FAX 045-650-9025 となります。

■ お客様のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 お客様相談室 電話 0120-892-970(フリーダイヤル)



消費増税後の肉に関する意識・実態調査 および 肉の消費に関する報道資料

<目次>

1. 消費増税後の肉に関する意識・実態調査	3
2. 2014年 注目の食・消費のトレンド	9
3. 専門家に聞く、大人の食・消費トレンドについてのコメント	13
4. 肉の基礎知識	14
5. 専門家に聞く、肉の効果効能についてのコメント	22
6. 2014年エバラ食品の焼肉のたれ・肉まわり調味料	23

2014年4月

本資料に関する問い合わせ先

エバラ食品工業株式会社 東京広報事務局(共同PR内)

電話 03-3571-5236 FAX 03-3574-9364

E-mail: ebarapr@kyodo-pr.co.jp

消費増税後の肉に関する意識・実態調査

エバラ食品工業株式会社(本社:神奈川県横浜市、代表取締役社長:宮崎 遵)は、消費増税と肉の消費に関する意識・実態を把握するため、2014年4月4日(金)から4月7日(月)にかけて、首都圏・関西圏に住む20～69歳の男女800名を対象に、インターネット調査を実施しました。調査結果より明らかになった主な点を以下にまとめました。

- 景気回復を実感している人は少数
- 消費増税で財布のひもが最も固くなったものは「外食」や「お菓子」「飲料」
- 女性は男性より「プチゼいたく」をしている傾向に
- 年齢が上がるほど、肉にこだわった食事をする「プチゼいたく」だと感じている
- 肉料理を食べたくなる時は、「ちょっとぜいたくしたい時」
60代では「特に理由はないが食べたくなる」人が3割
- 特別な日の食事は「牛肉料理」が食べたい
- 女性の肉料理のレパートリーは平均6～8種類
- 肉を選ぶ基準は「値段」が6割以上
年齢が上がるほど「部位」や「産地」などを重視
- 肉のイメージはあいまい
- 肉を食べて得られる効果はあまり知られていない
- 大人になって食べ物の嗜好が変化したと感じている人は6割

■ 調査概要

【調査名】 : 消費増税後の肉に関する意識・実態調査

【調査方法】 : WEBモニターによるアンケート

【対象】 : 20～69歳の男女

【実施期間】 : 2014年4月4日(金)～4月7日(月)

【サンプル数】 : 800人

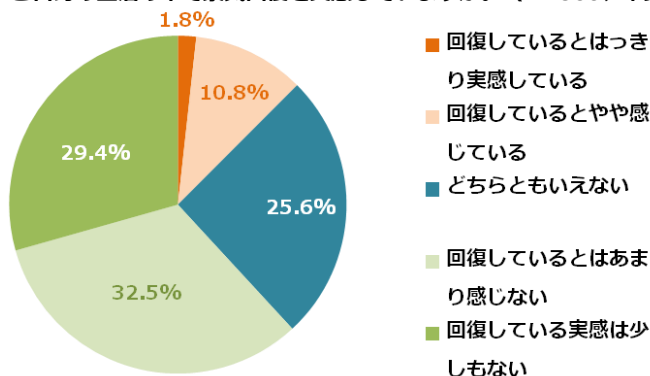
		20代	30代	40代	50代	60代
首都圏	男性	40	40	40	40	40
	女性	40	40	40	40	40
関西圏	男性	40	40	40	40	40
	女性	40	40	40	40	40

※次項以降に記載しているグラフの%値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

■ 景気回復を実感している人は少数

生活の中で景気回復を実感しているか聞いたところ、「はっきり実感している」「やや感じている」を合わせても12.6%の人しか実感できていないことがわかりました。

Q.あなたは、ご自身の生活の中で景気回復を実感していますか。(N=800、単数回答)



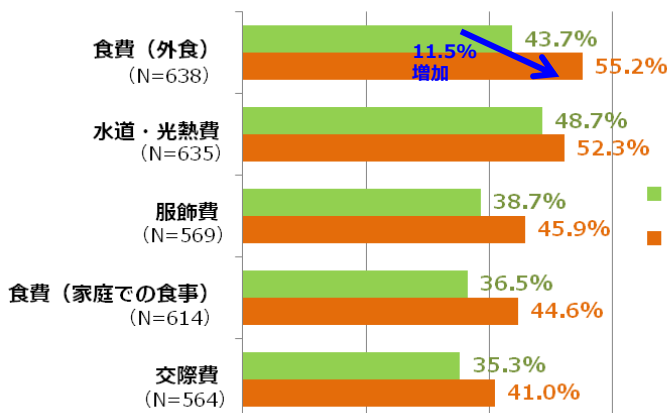
■ 消費増税で財布のひもが最も固くなったものは「外食」や「お菓子」「飲料」

消費増税前後の節約状況を聞いたところ、全ての項目に関して、増税前より増税後のほうが節約をしているという人が増えていることがわかりました。中でも、外食を控えようと考えている人は増税前と比べて11.5%増え、財布のひもが最も固くなっていることがわかります。

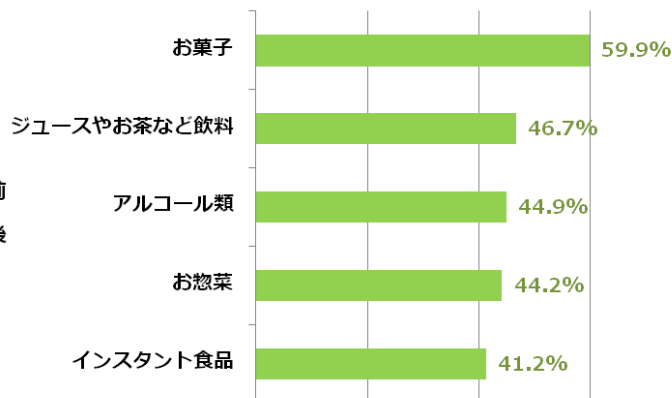
また、自宅で食事をする際に控えようと考えているものは、「お菓子」「ジュースやお茶など飲料」「アルコール類」といった嗜好品でした。今回の調査では、消費増税後、外食やお菓子などを節約しようとする様子が分かりました。

Q.消費増税前と消費増税後それぞれ
どんなものを節約していますか。(複数回答)

※生活の中でお金を使うもののうち、節約しているものの比率



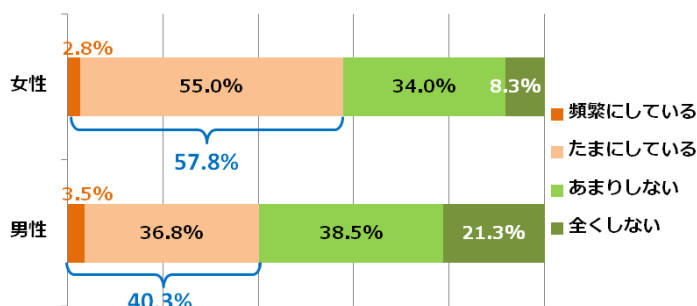
Q.あなたは、自宅で食事をする際、
節約したり買うのを控えようと思うものは何ですか。
(N=274、複数回答)



■ 女性は男性より「プチゼいたく」をしている傾向に

景気回復を実感していない一方で、自宅での食事、いつもより少しいいものを買うなど「プチゼいたく」な食事をすることがあるか聞いたところ、57.8%の女性が「頻繁にしている」「たまにしている」と回答しており、男性の40.3%を上回る結果となりました。

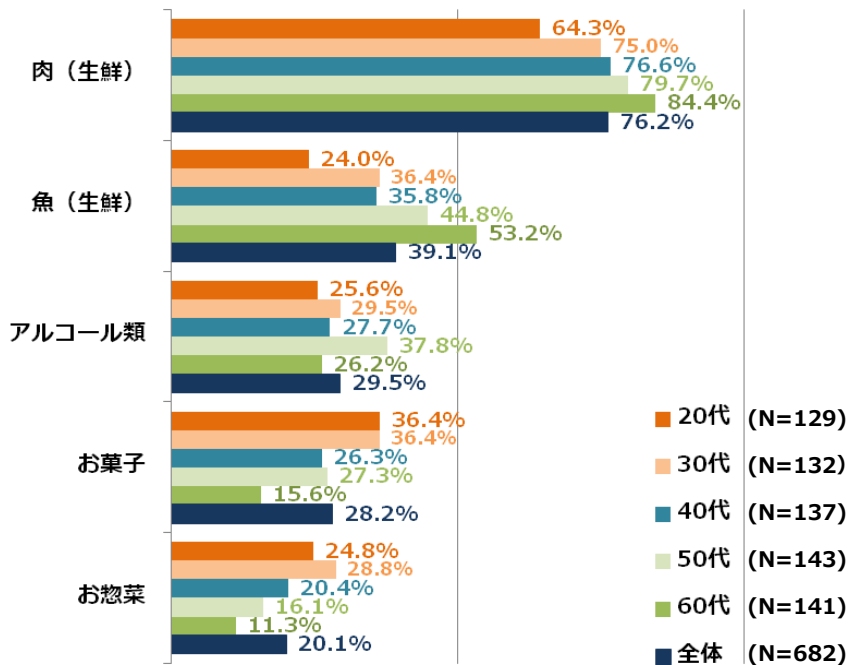
Q.あなたは、いつもより少しいいものを買うなど、
「プチゼいたく」な食事をすることがありますか。(自宅) (N=800、単数回答)



■ 年齢が上がるほど、肉にこだわった食事をする「プチゼいたく」だと感じている

また、自宅での食事でどんなものにこだわると「プチゼいたく」だと感じるか聞いたところ、全年代において「肉」と回答する人が多い結果となりました。また、年齢が上がるほど、「肉」や「魚」にこだわるのが「プチゼいたく」だと感じる人が多い結果となりました。

Q. あなたは自宅での食事でどんなものにこだわると「プチゼいたく」だと感じますか。(N=682、複数回答)

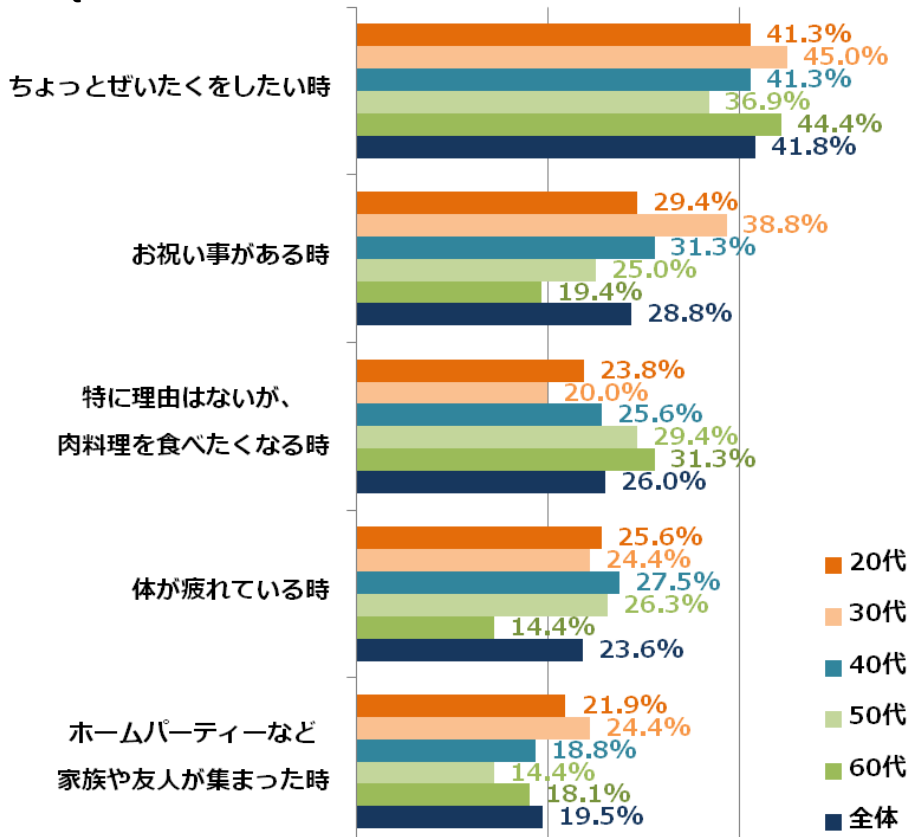


■ 肉料理を食べたくなる時は、「ちょっとぜいたくしたい時」

60代では「特に理由はないが食べたくなる」人が3割

肉料理を食べたくなる時はどんな時か聞いたところ、全年代で「ちょっとぜいたくしたい時」に回答が集まりました。また、「特に理由はないが、肉料理を食べたくなる」と回答した人は、全体で26.0%、60代では31.3%と「祝い事がある時」より多い結果となりました。

Q. あなたはどんな時に肉料理を食べたくなりますか。(N=800、複数回答)



■ 特別な日の食事は「牛肉料理」が食べたい

どんな肉料理を食べるか聞いたところ、普段食べる肉料理は、から揚げ、ハンバーグ、生姜焼など鶏肉や豚肉が人気であるのに対し、人が集まったり大切な人との食事など、特別な日に食べたい肉料理は、ステーキ、焼肉、ローストビーフなど、牛肉料理が人気であることがわかりました。

Q. あなたは、普段どんな肉料理を食べますか。
また、人が集まったり大切な人との食事など、特別な日に食べたい肉料理は何ですか。
(男性N=363、女性N=372、複数回答)

【普段から食べる肉料理】

男性			女性		
1	から揚げ	73.3%	1	ハンバーグ	78.8%
2	ハンバーグ	69.7%	2	から揚げ	77.2%
3	とんかつ	67.2%	3	生姜焼	73.9%
4	生姜焼	60.9%	4	とんかつ	67.5%
5	焼き鳥	54.0%	5	親子丼	60.5%

【特別な日に食べたい肉料理】

男性			女性		
1	ステーキ	63.9%	1	ステーキ	73.4%
2	焼肉	41.6%	2	ローストビーフ	47.6%
3	すき焼	35.8%	3	焼肉	43.0%
4	しゃぶしゃぶ	33.6%	4	すき焼	40.9%
5	ローストビーフ	30.3%	5	しゃぶしゃぶ	36.0%

■ 女性の肉料理のレパートリーは平均6～8種類

肉料理のレパートリー数について聞いたところ、女性の平均は男性の倍以上で、牛肉料理5.9種類、豚肉料理7.8種類、鶏肉料理7.2種類でした。また、これらのレパートリーを増やしたいかという質問に対して、約半数の女性が「増やしたい」と思っていることがわかりました。

Q.あなたは、牛肉、豚肉、鶏肉で料理のレパートリーが何種類くらいありますか。
(男性N=363、女性N=372、複数回答)

男性		女性	
牛肉料理	平均 3.2種類	牛肉料理	平均 5.9種類
豚肉料理	平均 3.0種類	豚肉料理	平均 7.8種類
鶏肉料理	平均 3.0種類	鶏肉料理	平均 7.2種類

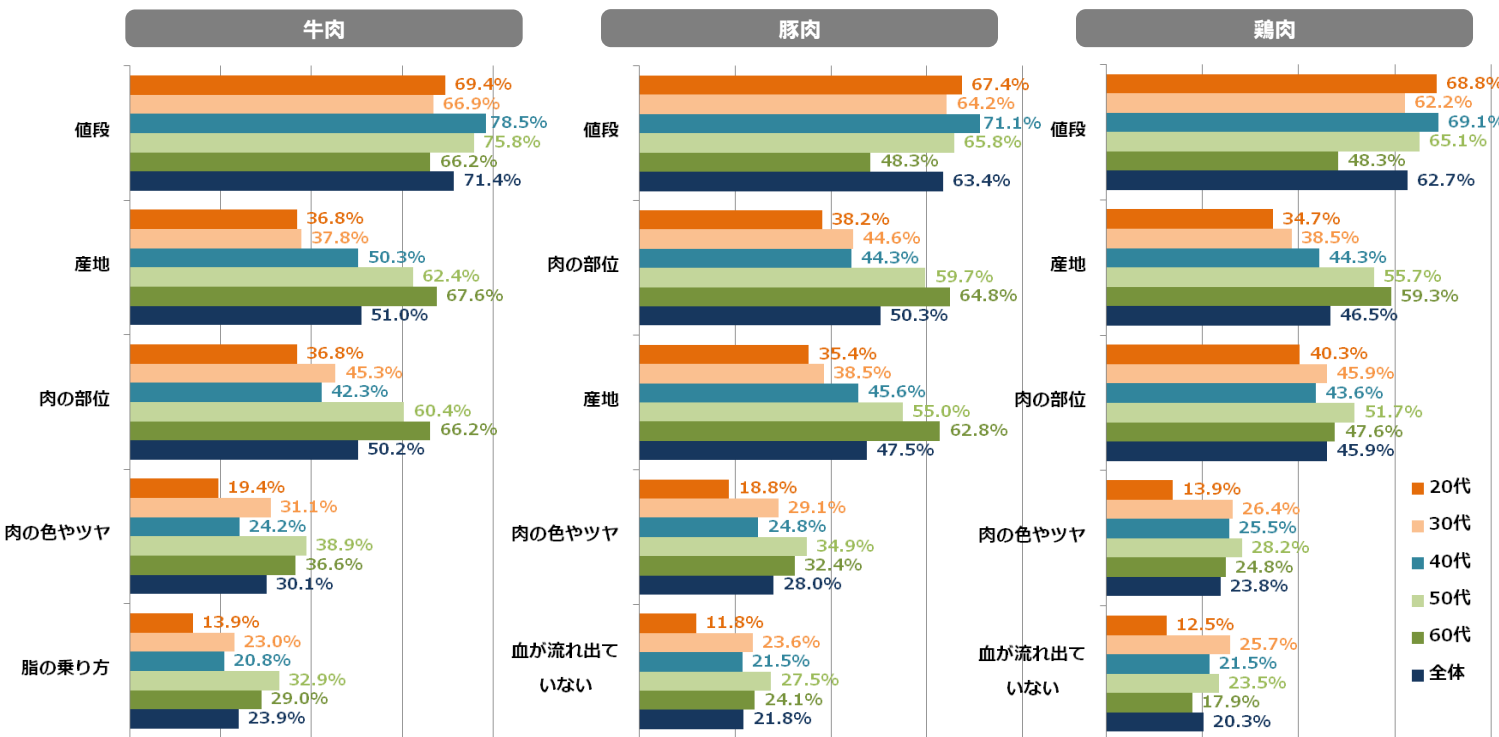
Q.あなたは、肉料理のレパートリーを増やしたいと思いますか。
(男性N=363、女性N=372、複数回答)

牛肉料理	男性	増やしたい27.3%	今のままで十分72.2%
	女性	49.2%	50.8%
豚肉料理	男性	30.0%	70.0%
	女性	53.5%	46.5%
鶏肉料理	男性	30.3%	69.7%
	女性	53.8%	46.2%

■ 肉を選ぶ基準は「値段」が6割以上 年齢が上がるほど「部位」や「産地」などを重視

肉を購入する際、選ぶ基準について聞いたところ、「値段」「産地」「部位」が大多数で、肉の色やツヤなどを見て選んでいる人は、少数派であることが分かりました。また、年齢が上がるほど「値段」よりも「部位」「産地」などの質を重視しているようです。

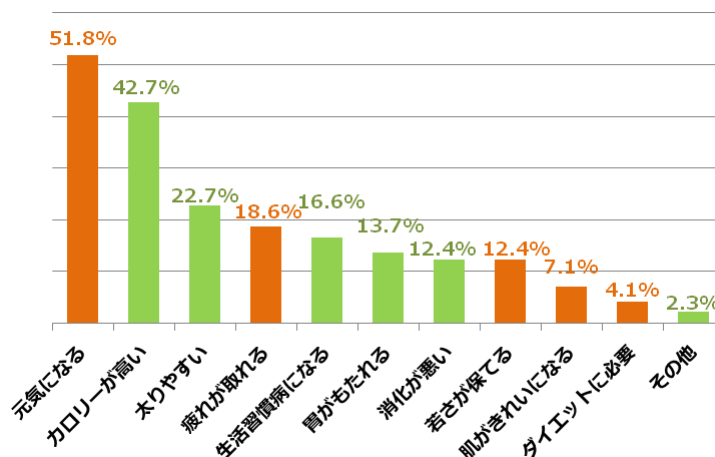
Q. あなたが肉を購入する際、選ぶ基準は何ですか。
(20代N=144、30代N=148、40代N=149、50代N=149、60代N=145、全体N=735、複数回答)



■ 肉のイメージはあいまい

肉を食べることに対するイメージは、「元気になる」「カロリーが高い」「太りやすい」の順に多い結果となりました。「元気になる」理由としては「食べ応えがあるから」が最も多く、「カロリーが高い」「太りやすい」というマイナスイメージの理由は「脂身があるから」が多い結果になりました。元気の素であるというイメージがある一方、太りやすいイメージもあり、「なんとなく」と回答する人も多く肉のイメージがあいまいであることがわかりました。

Q. あなたは、肉を食べることによってどのようなイメージを持っていますか。(N=735、複数回答)



Q. なぜそう思うのかお答えください。

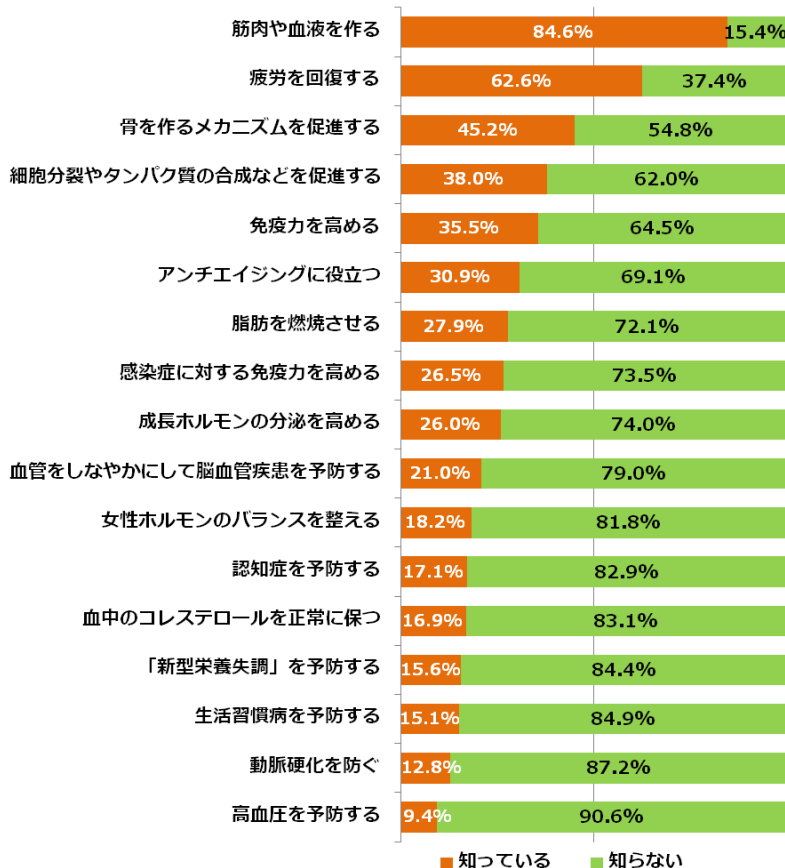
元気になる (N=381、複数回答)		カロリーが高い (N=314、複数回答)		太りやすい (N=167、複数回答)	
1	食べ応えがあるから 53.0%	1	脂身があるから 70.7%	1	脂身があるから 61.1%
2	実際に食べてそう感じたことがあるから 38.8%	2	食べ応えがあるから 32.5%	2	食べ応えがあるから 38.9%
3	なんとなく 20.2%	3	実際に食べてそう感じたことがあるから 13.7%	3	なんとなく 19.8%

■ 肉を食べて得られる効果はあまり知られていない

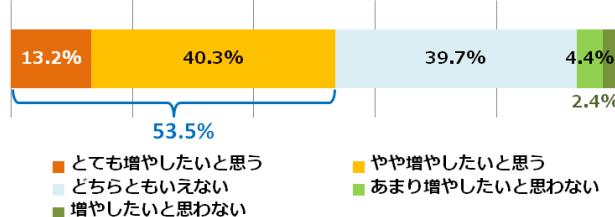
肉を食べることで、「筋肉や血液を作る」「疲労を回復する」ことは知られていますが、「脂肪を燃焼させる」「認知症を予防する」ことなどはあまり知られていないことが分かりました。

また、「肉への知識を増やしたいと思いますか」という質問に対し、「とても増やしたいと思う」「やや増やしたいと思う」と回答した人を合わせると半数以上にのぼり、意欲的に肉の知識を増やしたいと思っていることが分かりました。

Q. あなたは、肉を食べることで得られる効果について知っていますか。(N=735、単数回答)



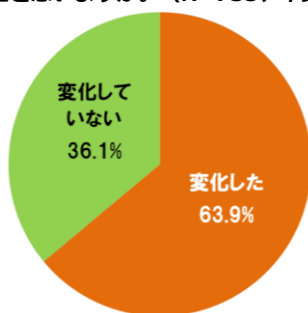
Q. あなたは、肉への知識を増やしたいと思いますか。(N=735、単数回答)



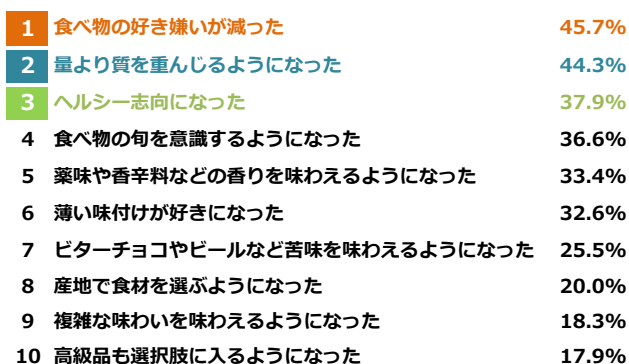
■ 大人になって食べ物の嗜好が変化したと感じている人は6割

子どもの頃と比べて食べ物の嗜好が変化したと感じている人は63.9%。「食べ物の好き嫌いが減った」「量より質を重んじるようになった」という食事内容の変化を挙げる人が4割程度いたほか、3人に1人は「薬味や香辛料などの香りを味わえるようになった」「薄い味付けが好きになった」と味覚の変化を挙げました。

Q. あなたは、子どもの頃と比べて食べ物の嗜好が変化したと思いますか。(N=735、単数回答)



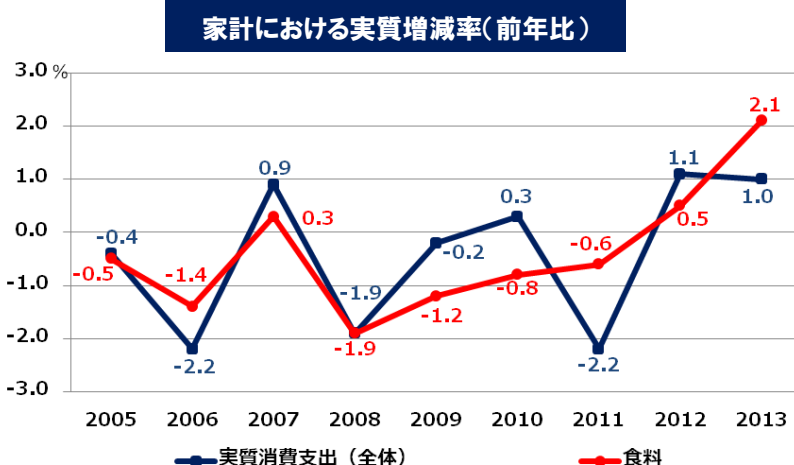
Q. どのような食べ物の嗜好の変化がありましたか。(N=735、複数回答)



家計における食料費が増加

総務省の家計調査によれば、2013年はいわゆる「アベノミクス」効果による消費マインドの改善や商品の値上げなど、消費の動向に影響を与える特徴的な要因が見られました。

二人以上の世帯の家計における実質消費支出は、2013年度は前年比1.0%の増加、食料支出は同2.1%の増加となりました。

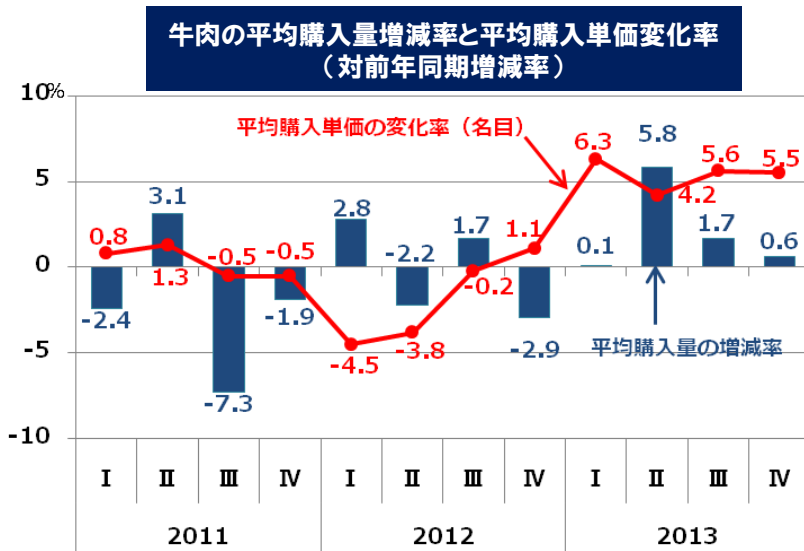


2013年 総務省 家計調査(二人以上の世帯)
収入及び支出金額・名目増減率・実質増減率

牛肉の消費は量・金額ともに増加

消費者マインドの改善を受け、消費が増加した主な品目として、牛肉、外食、電気掃除機、婦人用洋服および婦人靴が挙げられます。

特に牛肉の平均購入量増減率は、2013年1～3月期以降、4期連続の増加となっています。また、平均購入単価変化率では、2012年10～12月期以降、5期連続の増加となっており、前年より高額な牛肉を消費している傾向が見られます。



2013年 総務省 家計調査 最近の家計消費の特徴(二人以上の世帯)
Iは1～3月期、IIは4～6月期、IIIは7～9月期、IVは10～12月期を表す。

年齢が上がるほど肉の購入金額が増加

1世帯当たり平均購入金額(円)

※(平均)

		牛肉					
		ブロック	切り身	角切り	焼肉用スライス	薄切りスライス	切り落とし・小間切れ
全	体(n=2000)	33.5	23.9	19.3	75.9	183.7	71.8
年代別	20代(n=400)	17.7	9.0	12.8	56.0	44.4	50.8
	30代(n=400)	70.7	29.4	17.7	114.1	104.3	97.2
	40代(n=400)	17.1	10.3	9.0	76.9	140.2	66.6
	50代(n=400)	26.0	35.6	33.9	66.3	224.4	66.4
	60代以上(n=400)	36.1	35.2	23.0	66.2	405.3	78.0

日本食肉消費総合センター消費動向調査」期間：2010年12月実施

日本食肉消費総合センターの調査によれば、**年齢が上がるのに比例し肉の購入金額も上がっていく傾向がある**ことがわかりました。50～60代が購入する肉は、「薄切りスライス」が最も多く、部位別で言うと、「肩ロース」「ロース」が多く購入されています。「肩ロース」や「ロース」は一般的に高級な部位であり、年齢が上がるほど、質の良い肉を食べているようです。

		肩ロース	ロース
全	体(n=2000)	72.7	155.4
	50代(n=400)	103.4	132.0
	60代以上(n=400)	129.3	279.9

バーベキュー参加人口2370万人 デパートの屋上やゴルフ場でも

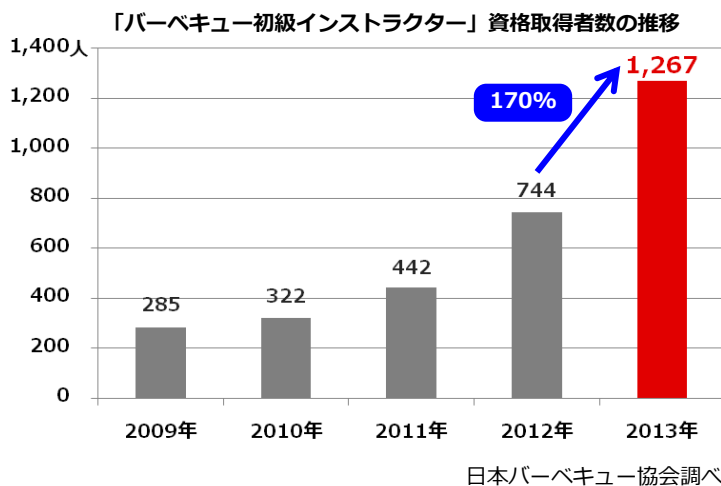
「レジャー白書 2013」(公益財団法人 日本生産性本部)に、今回より新たにバーベキューが調査対象に加わりました。2012年のバーベキューの参加人口は2370万人とされています。

「ワイルドマジック」や「ダイバーシティ東京バーベキューテラス」(ともに東京都江東区)など、都心で手ぶらで楽しめるバーベキュー場が話題となり、バーベキューへの関心が高まりました。

今年4月12日、東急百貨店本店(東京都渋谷区)屋上に、国内百貨店では初めてのバーベキュー施設「デジキュー SHIBUYA BBQ テラス」が期間限定でオープンしました。大人2000円で、機材や食器類が完備されているほか、食材や飲み物もその場で購入でき、手ぶらでバーベキューを楽しむことができます。百貨店の客層は50代・60代が中心であることから、若い年齢層のみならず、ファミリー層を呼び込むことを目的に設置しました。

また、「越谷ゴルフ倶楽部」(埼玉県吉川市)など、バーベキュー場を併設したゴルフ場が全国に作られています。現在ゴルフコースの利用者は20年前と比べておよそ半分に減少しています。とくに経験率の低い若者にゴルフをしてもらうために、バーベキュー場を併設して若者を呼び込もうとしているようです。

バーベキュー文化の普及を目指す日本バーベキュー協会では、人材開発システム(資格制度)として、バーベキュー検定試験を実施しています。「初級インストラクター」、「上級インストラクター」、「バーベキューマスター」の3種類の資格があります。2013年度の初級インストラクター取得者は1,267人で、2012年と比べると170%の増加となりました。



塊肉に注目！ステーキ、熟成肉が熱い

2013年12月に立ち食いと量り売りをウリに、赤身牛肉が手頃な価格で食べられるステーキ専門店「いきなり！ステーキ」が銀座にオープンしました。その後、1号店の「銀座4丁目店」に続き、2014年1月に「銀座6丁目店」、4月に「吾妻橋店」がオープンしました。

ほかにも、続々とステーキハウスが東京・六本木に上陸しています。2月1日には、最上級の品質でこだわりの極上ステーキを提供するアメリカ・ニューヨークの名門「ウルフギャング・ステーキハウス」が、日本初上陸。また、4月8日には、NAO Taniyama & Associatesが手掛ける、コンテンポラリーかつ心地よいデザイン空間につつまれた、正統派ステーキハウス「RUBY JACK'S Steakhouse & Bar」が新オープン。いずれのステーキハウスも上質な肉にこだわり、“熟成肉(エイジングビーフ)”を提供しています。

近年、“熟成肉”が注目を集めています。“熟成肉”とは、ある一定の環境下におくことで、アミノ酸が増加し、肉のうまみ成分が増した肉のことです。肉が柔らかく、おいしくなるということで、近年“熟成肉”を提供するレストランが増えています。

この“熟成肉”を身近にしたのは、ファミリーレストランを運営するロイヤルホールディングス。「ロイヤルホスト」で2013年5月から、「カウボーイ家族」では2013年12月から、熟成肉「アンガスリブローズ」を使用したグラントメニューの提供を始めました。

また、2014年4月から牛丼チェーンの「吉野家」が、値上げをする牛丼で、熟成期間を今までの4日間から2週間に延ばした牛肉を使用すると発表しました。

これまではステーキハウスなど専門店でしか食べることができなかった“熟成肉”が、ファミリーレストランや牛丼チェーンでも気軽に楽しめることになり、さらに身近になっています。

アニメ終了後も話題。JA全農公式キャラクター「ゼウシくん」

国産肉を中心とした農産物を支援する目的で、JA全農(全国農業協同組合連合会)が、プロモーション活動の一環として制作したアニメ「おにくだいすき！ゼウシくん」が、全12話の放映が終了した3月24日以降も話題になっています。

「おにくだいすき！ゼウシくん」は、1話あたり異例の90秒アニメとして制作。愛らしいキャラクターに豪華声優陣を起用し、インパクトのあるストーリーで放送開始後、公式サイトサーバーが一時ダウンしたり、YouTubeの公式チャンネルでは再生回数が130万回にも上り、注目を集めました。

またコミュニケーションアプリの「LINE」のスタンプになったり、主題歌のCD化を記念した「ファン感謝祭&CD 発売記念イベント」が開催されたり、子どもや若者を中心に話題となりました。

第2弾の放映も期待されており、まだまだゼウシくん人気は続きそうです。

増える「新型栄養失調」 高齢者ほど肉が必要

総務省統計局によれば、65歳以上の高齢者人口は3189万人（平成25年10月1日現在推計）で、総人口に占める割合は25.1%となり、人口・割合共に過去最高となりました。これはいわゆる「団塊の世代」（昭和22年～24年の第一次ベビーブーム期に出生した世代）のうち、昭和23年生まれが新たに65歳に達したことによるものと考えられます。

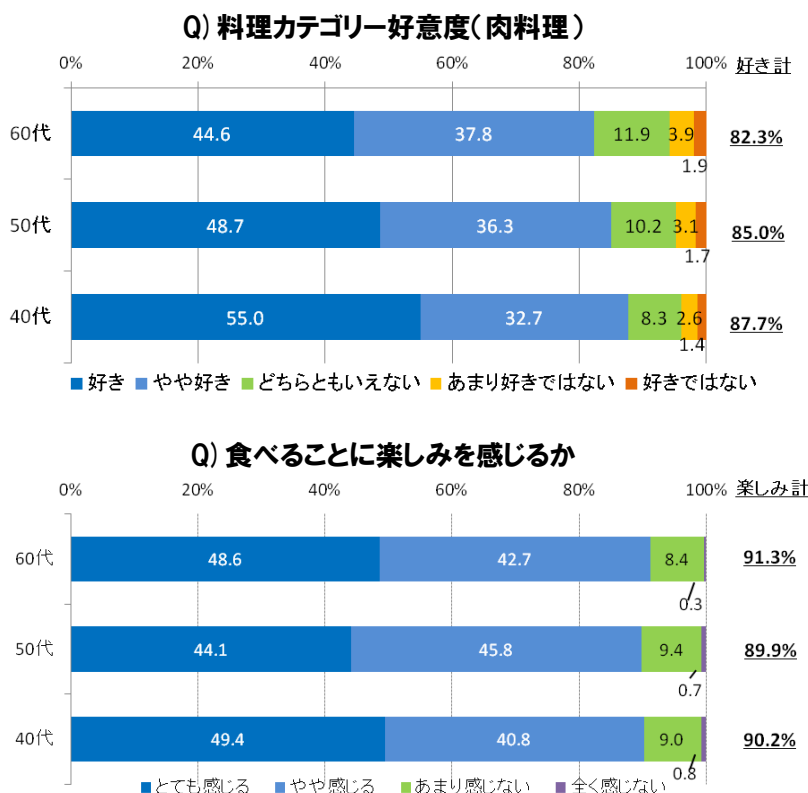
高齢者は、糖尿病や高血圧、高コレステロール、メタボリックシンドロームに対する予防・対策といった健康への意識が高く、高齢になればなるほど「粗食」になる傾向があります。そのため最近では、1日3食食べていても身体に必要な栄養素が足りず、不調を引き起こす「新型栄養失調」になるケースが増えています。

厚生労働省は昨年、13年ぶりに健康づくりの指針を見直し、自立した生活ができる健康寿命を最優先とし、肉などのタンパク質を高齢者がしっかり食べるよう指導しています。

新40～60代の食事スタイル 60代の8割が肉料理好き

その影響からか、今の40～60代の食生活が変化しているという調査結果が出ています。「“粗食高齢者”から“肉好きエルダー”へ」と銘打った（株）博報堂「新しい大人文化研究所」の発表によると、60代男女の82.3%が「肉料理が好き」と回答し、「魚料理」の好意度（84.1%）、野菜料理の好意度（87.7%）と大差ないことが分かります。

また、「食べることに楽しさを感じるか？」という質問では、60代の9割が楽しさを感じています。肉を好み、食を楽しむ傾向は、40代、50代でも変わりなく、この先10～20年続くと考えられます。



出典：(株)博報堂 新しい大人文化研究所 2013年9月5日「新大人研レポート区」

60代が作ったグルメトレンド

現在のグルメと言われるトレンドの原点は、1980年代に始まりました。「ラーメンブーム」や「グルメランキング本」の発売、そして1988年に発刊した雑誌「Hanako」の読者のOLたちによって、「グルメ」という言葉が一般化しました。

1980年代は、団塊世代である60代がヤングサラリーマンだった時代です。この世代は、テニスやエアロビクスなどの「健康ブーム」、ミニスカートや長髪を取り入れたファッションなど、新しいトレンドを作ってきました。

また、第1次ベビーブームの世代で人口が多いこともあり、競争意識が高く、様々なものに興味を持ち、貪欲に追及するという、それまでの常識とは一線を画した考えた方を持ったトレンドセッターと言えます。

60代は子どもの頃から栄養バランスを重視

現在の60代は、「今日よりも明日、明日より明後日」と右肩上がりの高度成長期を生きてきました。この時代は、終戦後の栄養が偏っていた時代の反動で、当時の文部省（現、文部科学省）や厚生省（現、厚生労働省）を中心に、国を挙げて小学校から栄養バランスに関する教育を始めた時代でもあります。教室には栄養バランス表が貼ってあったり、給食でも肉や魚を取り入れた、栄養バランスの取れたメニューとなっていました。こういった背景があり、「年を取っても肉や魚を食べることが当たり前」、「バランス良い食事をするのが当たり前」といった意識が今でも根付いています。さらに「肉を食べる方が健康である」、「長生きできる」という研究結果が発表されたことから、年をとっても積極的に肉を食べている人が多いのだと思います。

一方、今の70代以上は、終戦後、食料が少ない時代に我慢を強いられました。「おなかいっぱい食べることは良くないこと」、むしろ「肉を食べない方が健康に良い」といった考え方を持っています。この年代は「年を取って食が細くなってきたら、それに合わせて食事量も減らした方が体に良いだろう」といった考えを持っています。このような考え方が、いま社会問題になっている「新型栄養失調」が多くなっている要因の一つなのかもしれません。

60代の食卓は「夕食のアラカルトグルメ化」が進行

肉や魚を食べることが当たり前という環境で育ってきた60代ですが、結婚して子どもを育ててきた時期の食卓ではハンバーグやミートボールなど、子どもの好みに合わせた食事が中心になっていました。

しかし、子どもが自立すると、子どもの食事に合わせる必要がなくなり、再び自分の好きなものを食べられるようになりますし、定年すると、食事に時間もお金もかけられるようになりました。

これにより、60代の今の家庭の食卓では、「夕食のアラカルトグルメ化」（うちグルメ）が進んでいます。若い頃のようにたくさん食べられはしませんが、1品を少量にしつつも品数を増やしたり、少しぜいたくな食材を食べたりしています。60代は、牛ロース、肩ロースのような薄切りスライス肉の購入金額が最も高いと言われています。少し高いものでも食べられるようになったグルメな人たちといえます。

このように、貪欲に常識を転換させてきた60代は、子ども時代からの教育と、高度経済成長期を過ごしたことによって、年齢に関係なく肉を食べることが身に付いています。この世代が70代、80代と年を取っていったとしても、量は減るかもしれませんが、今後も肉料理を食べていくと思います。

■ プロフィール

阪本 節郎（さかもと せつお）
新しい大人文化研究所 所長

1975年早稲田大学商学部卒業。(株)博報堂入社。

食品・トイレタリー・自動車・OA・金融等のプロモーション企画実務を経て、プロモーション数量管理モデル・対流通プログラム等の研究開発に従事。その後、商品開発および統合的な広告プロモーション展開実務に携わりつつ、企業のソーシャルマーケティングの開発を理論と実践の両面から推進。地域社会・NPO・環境・高齢者・教育サイトなどのテーマに取り組む。2000年エルダービジネス推進室の開設をすすめ、2011年新しい大人文化研究所を設立、現在に至る。

著書：「巨大市場『エルダー』の誕生」（プレジデント社）

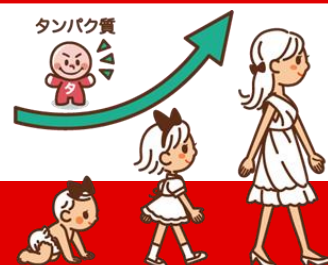
「団塊サードウェーブ」（弘文堂）「団塊の楽園」（弘文堂）



肉の効能

監修:東京農業大学 農学部長 鈴木敏郎教授

肉には、子どもから大人まで、全ての人間が活動する上で必要不可欠な栄養素が多く含まれています。



子どもの成長に欠かせない3つの肉の成分

1: タンパク質

タンパク質(特に動物性タンパク質)は体そのものをつくるという点でとても優れている重要な成分です。

骨の成長にカルシウムが大切なことはよく知られていますが、実はタンパク質も骨の成長に重要な役割を果たしています。

「骨を丈夫にする」のがカルシウムだとすれば、「骨を伸ばす」作用があるのがタンパク質です。骨は、骨の先端(骨端部)の軟骨細胞に成長ホルモンが働きかけると、軟骨細胞が増殖して伸びていきます。この軟骨細胞の原料となるのがタンパク質です。このように、タンパク質は筋肉や血液などを作るだけでなく、骨の成長にも重要な役割を果たしています。タンパク質もまたカルシウムと同様、健やかな骨の成長に欠かせない栄養素なのです。

また大人が一日に必要なタンパク質の量が約60～80グラムなのに対し、小学生では約55～75グラム、思春期になると約75～90グラムものタンパク質が必要と言われており、体格・体重から比較すると**成長期の子どもは大人に比べ、より多くのタンパク質を必要としています。**

健康な体を作るためには、バランスのよい食事と十分な睡眠が欠かせません。特に、子どもが幼いうちから正しい食事習慣を身につけさせることは大変重要です。**肉や魚などの良質タンパク質、ビタミンやミネラル、脂肪などをバランスよく摂るように心がけましょう。**

2: 必須アミノ酸

タンパク質を構成しているアミノ酸は、人が生きていく上で欠かせない栄養素の1つです。人間に必要なアミノ酸のうち、体内で十分な量を合成できず、食物から摂取しなければならないアミノ酸のことを「必須アミノ酸」といいます。必須アミノ酸には、ロイシン、バリン、イソロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、スレオニン、トリプトファン、ヒスチジンの9種類がありますが、子どもの場合はアルギニンを加えた10種類が必須アミノ酸といわれています。

アルギニンには成長ホルモンの分泌を高めるなど、成長を促進する働きがあるため、子どもはアルギニンを大人以上に食事から摂取する必要があります。アルギニン含量の高い食品としては肉、卵・チーズなどがあります。

また、成長促進や免疫力向上作用があるリジンも、子どもの成長に欠かせない、大人以上に摂取が必要なたアミノ酸です。

こうした**必須アミノ酸を過不足なく補うには、アミノ酸バランスに優れた肉や魚といった「良質のタンパク質」を食べる必要があります。**



3: 鉄分

鉄分が不足すると、運動機能、体温保持機能、免疫機能、子どもの知能、コラーゲンの合成機能が低下することが知られています。特に、子どもの場合は、鉄分の不足により脳の発達に支障をきたすこともあるので注意が必要です。

脳の成長スピードは速く、3歳児の脳重量は既に大人の脳重量の約8割に達します。こうした脳の成長を支えているのが鉄分です。鉄分が不足すると、脳の神経細胞ネットワークの接合部であるシナプスの成長が阻害され、脳の情報伝達がうまく働かなくなります。2歳以下の子どもの場合、鉄分が不足した状態が3カ月以上続くと、認知能力や運動能力、社会性、情緒の発達などに支障が出るといわれています。

このように、脳の成長に欠かすことのできない鉄分ですが、食品中の鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があり、ヘム鉄は肉や魚などの動物性食品に、非ヘム鉄は植物性食品に多く含まれています。ヘム鉄は非ヘム鉄よりも吸収率が高いため、非ヘム鉄に比べて効率よく体内に吸収されます。**ヘム鉄が豊富な食品としては、レバーや赤身の肉、しじみなどがあります。**



シニアライフを豊かにする、肉の6つの効果

1: 生活習慣病予防

生活習慣病の予防効果が期待されているものに脂肪酸のひとつである「オレイン酸」があります。

牛肉や豚肉に多く含まれているオレイン酸には、血中のコレステロールを適正に保つ働きがあります。

コレステロールには悪玉コレステロールと善玉コレステロールがあり、悪玉は動脈硬化や心臓病、高血圧の原因となりますが、善玉には動脈硬化を予防する働きがあります。オレイン酸には、この善玉コレステロールを減らさず、悪玉コレステロールだけを減らす効果があるといわれています。

2: 新型栄養失調対策

最近、高齢者の間で「新型栄養失調」が増えていきます。これは偏食が原因で起こる栄養失調で、厚生労働省の調査によると、**70歳以上の5人に1人が新型栄養失調に当てはまる**そうです。

増加の理由の1つに、年をとるにつれて肉や卵などの動物性食品の摂取量が減ることが挙げられます。動物性食品を十分にとらないと、血液中のタンパク質の約6割を占め、体の機能を整える上で重要な働きをする「血清アルブミン」の量が減少します。これが不足すると、栄養失調になったり、心臓病や脳卒中のリスクを高めてしまうのです。

新型栄養失調が増えているもう一つの理由は、加齢とともに栄養素の吸収率が悪くなることや、肝臓で生成されるアルブミンの量が減少することも挙げられます。

健康を維持するためにも、肉や野菜、卵などをバランスよく食べることが重要です。



3: 血圧抑制

肉に含まれる栄養素の1つであるタウリンは、交感神経の働きを抑え、腎臓の働きを促進して、血圧を正常に保つ働きがあります。

タウリンは牡蠣や牛タンなどに豊富に含まれていますが、タンパク質に含まれるアミノ酸の1つであるシステインから人の体内で作り出すことができます。つまり、**良質なタンパク質である肉を食べれば、タウリンとシステインを同時に摂取でき、活力を得るばかりでなく、高血圧の予防にも役立つ可能性があるのです。**

4: 免疫力アップ

体内にウイルスや細菌が侵入すると、免疫細胞が作用して病気を防ぐ役割を担ってくれます。しかし、免疫力は加齢とともに低下し、50代のころには20代の半分にまで低下します。

亜鉛には、細胞分裂や新陳代謝を促す働きがあります。適量を摂取すれば、免疫細胞が活性化して免疫力を高める効果が期待できます。ミネラル成分は体内で作り出せない

ので、**牛肉の赤身、豚レバー、牡蠣など、亜鉛含有量の多い食材から適宜補うように**しましょう。



5: 骨粗しょう症予防

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気で、カルシウム不足や運動不足、女性ホルモンの減少など、さまざまな要因によって発症します。

人間の骨は、新しい骨を作る「骨代謝」を繰り返していますが、カルシウムだけを摂取しても、骨を丈夫にすることはできません。**カルシウムを効率よく吸収して骨代謝を促すためには、ビタミンDやリン、マグネシウムなどのミネラル、タンパク質などが**必要です。

骨粗しょう症を予防するためには、肉や魚などの動物性食品をはじめ、さまざまな食材をバランスよく摂ることを心がけましょう。

6: 認知症予防

80歳を超えると、「認知症」の発症リスクが急激に高まると言われています。認知症の完治は困難ですが、**最近、認知症を改善する可能性を持つ栄養素として、アラキドン酸が注目されています。**

アラキドン酸はリノール酸から合成される必須脂肪酸の1つで、脳の機能を担う神経細胞の生成を促す働きがあります。高齢者やアルツハイマーの患者は、脳の細胞膜に含まれるアラキドン酸の量が少ない傾向にあります。

アラキドン酸は植物にはほとんど含まれないため、肉、魚、卵などの動物性食品から摂取する必要があります。その中でも豚レバーはアラキドン酸含量が高く、100グラム中に約300ミリグラムも含まれています。レバーにはアラキドン酸だけではなく鉄分、ビタミン類も豊富に含まれています。レバーはくせがあるので苦手な方も多いのですが、おいしく食べる工夫をして、毎日の食卓に取り入れてください。

肉食女子が美しい3つの理由

1: 肉で脂肪燃焼力アップ

「肉を食べると肥満になりやすい」というのは、よくある誤解の一つです。肥満のメカニズムは非常にシンプルです。摂取カロリーが消費カロリーよりも多いと、余分なカロリーが体内に蓄積され、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。**食べた分よりも多くのカロリーを消費すれば、決して肥満になることはありません。**

ここで忘れてはならないのが、「筋肉がなければ脂肪は燃焼しない」ということです。運動をすると、まず筋肉中のグリコーゲンが分解され、次に、体内に蓄積された皮下脂肪や内臓脂肪が燃やされてエネルギー源となります。つまり、筋肉とは「脂肪燃焼の場」であり、筋肉が十分ないと体脂肪を燃やすことができません。**痩せたい人こそ、肉をきちんと食べて適度な運動をし、筋肉をつけることが大切なのです。**



また、肉に含まれる「カルニチン」には、脂肪燃焼作用があることが知られています。脂肪は“脂肪の燃焼炉”といわれる細胞内のミトコンドリアで燃やされてエネルギーに変わりますが、単独でミトコンドリアに入ることができません。脂肪はカルニチンと結合することで初めて、ミトコンドリア内に入ることができ、燃やされてエネルギーに変わるのです。**カルニチンは加齢とともに体内で合成される量が減るため、食品から不足分を補う必要があります。この成分を多く含むのは、牛肉や豚肉などの肉類です。**

2: 肉を食べて美容を促進

人間の細胞の新陳代謝を活発にするのが、肉に含まれるアミノ酸です。体の新陳代謝が滞りなく行われるためには、一日に約60グラムの良質なタンパク質を摂取する必要があります。これがうまくいかないと、筋肉が次々に分解されて老化のプロセスが進みます。つまり、**食肉には新陳代謝を活発にして若々しい体を保つ効果があるのです。**

肉に含まれる脂肪分とオレイン酸にも、美容上欠かすことのできない働きがあります。

脂肪の摂取を極端に減らすと、卵巣の脂肪組織から分泌される、女性ホルモンのエストロゲンが減少します。エストロゲンには肌の水分量を整えたり、コラーゲンを増やしたりする効果があるため、エストロゲンが減少すると、肌荒れやシミ、しわ、たるみなどを引き起こします。また、人間の皮脂成分の約40%はオレイン酸から構成されています。そのため、オレイン酸が不足するとサメ肌になったり、肌が荒れてカサカサになったりします。



また、エストロゲンには動脈硬化や骨粗しょう症を予防する働きもあるので、更年期を迎えた女性が体脂肪を極端に減らすと、動脈硬化や骨粗しょう症が起こりやすくなります。

新陳代謝を活発にして若々しい体を保つためには、肉のタンパク質と適度な脂肪、オレイン酸の摂取が欠かせません。

3: 肉でアンチエイジング

肉に含まれる美容成分のなかでも、アンチエイジング効果で知られるのが「コエンザイムQ10」です。コエンザイムQ10は、がんなどの原因になる活性酸素の発生を抑え、体の酸化を防ぐ効果があります。また、コラーゲンの分解を防ぐ作用もあるので、しわやくすみといった肌のトラブルを改善する効果もあります。

コエンザイムQ10は加齢とともに減少する傾向にありますが、牛肉などの肉類やイワシを食べることによって補うことができます。コエンザイムQ10は水に溶けないので、脂肪と一緒に摂取すると吸収が良くなります。肉を油でいためるなどして、適度な脂肪分と一緒にいただくのがおすすめです。



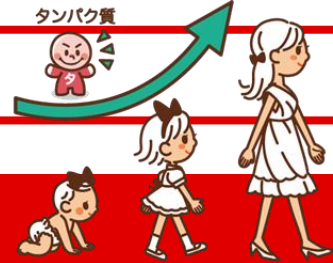
炭火焼肉で健康かつキレイに

肉の効果を最大限に引き出す食べ方は、炭火などで余分な脂を落としながら、じっくり加熱することです。**加熱によって消化吸収がよくなり、体に良い肉の成分が体内に取り込まれやすくなります。また、肉本来の香りやうまみが増すので、食欲増進につながります。**

肉は長寿の源であり、生きるための活力をもたらしてくれます。また、子どもからお年寄りまで、家族みんなが楽しく食べられる食品でもあります。野菜、魚、海藻など、いろいろな食品とのバランスを考えながら、おいしい肉を適度に食べ、健康な体を維持していきましょう。



肉の効能を生かすレシピ



成長期の子どもに

鉄分・カルシウムが多い豆腐と
成長ホルモンの分泌を高めるアルギニンを多く含む卵をプラス。

アスパラ焼肉チャンプル

【材料】(2人分)

豚バラ薄切り肉 200グラム
タマネギ 1/2個
アスパラガス 4本
木綿豆腐 1丁
卵 2個
エバラ黄金の味(肉の下味用) 大さじ1
エバラ黄金の味(味付け用) 大さじ2
サラダ油 適量
かつお節 適宜

【作り方】

- (1) 豚肉は5センチの長さに切り、「黄金の味」で下味をつけます。
- (2) タマネギは1センチ幅のくし形切りに、アスパラガスは枝元を切ってはかまを取り除き、斜め4センチの長さに、豆腐は水切りをして一口大に切ります。
- (3) フライパンに油を熱し、豚肉をいため、(2)を加えていため合わせ、「黄金の味」で味付けし、溶いた卵を加えてひといためして、出来上がりです。



※お好みでかつお節をのせて
お召し上がりください。

シニアに

肉を茹でることで、余分な脂カット。サラダ仕立てで、野菜と肉がバランスよく食べられます。
砕いたナッツ(アーモンドなど)をトッピングしても、カルシウム補給になります。



牛肉とたっぷりトマトのサラダ

【材料】(2人分)

牛薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 150グラム
酒 大さじ1/2
トマト 1個
ルッコラ 50グラム
タマネギ 1/8個
粗挽き黒しょう 適量
マヨネーズ 大さじ2
エバラ黄金の味 大さじ2

【作り方】

- (1) 牛肉は酒をふってゆで、水にとり、水気をきって食べやすい大きさに切ります。トマトは5ミリの厚さのいちよう切りに、ルッコラは4センチの長さに、タマネギは薄切りにします。
- (2) 「黄金の味」、マヨネーズをボウルに入れてよく混ぜます。
- (3) ルッコラ、タマネギを混ぜて皿に盛り、牛肉、トマトのをせ、粗挽き黒しょう、(2)をかけて、出来上がりです。



女性に

緑黄色野菜(ピーマン)は油と合わせることで、ビタミンの吸収が良くなります。
豚ロース肉にはビタミンB1が多く、糖質がエネルギーに変わる時に補酵素の役割があります。



とんパブ豚焼肉

【材料】(2人分)

豚ロース薄切り肉 150グラム
ピーマン 1個
パプリカ 1/2個
エバラ黄金の味(肉の下味用) 大さじ1
エバラ黄金の味(味付け用) 大さじ2
片栗粉 少々
サラダ油 適量

【作り方】

- (1) 豚肉は1センチ幅に切り、「黄金の味」で下味をつけ、片栗粉をもみこみます。ピーマンとパプリカは縦細切りにします。
- (2) フライパンに油を熱し、(1)の豚肉をいため、ピーマンとパプリカを加え、いため合わせます。
- (3) 「黄金の味」で味付けして、出来上がりです。

※ピーマンは、繊維を断ち切るように切ると苦味が和らぎます。



肉の種類

肉は、牛・豚・鶏といった種類と部位によって、おいしさや特徴が異なります。それぞれの肉に最適な方法で調理することによって、よりおいしく召し上がっていただけます。

牛

牛肉は、部位による特性が比較的是っきりしています。肉質が柔らかい部位は、ステーキやグリルなどの焼肉料理に向くため、調理の際は加熱しすぎないことが肝心です。硬い肉は、シチューなどの煮込み料理に向き、加熱するほどに柔らかくなります。

牛1頭(約700キログラム)から取れる食肉部位(精肉部分)は約300キログラムで、体重の4割程度になります。良質なタンパク質と鉄分、必須アミノ酸が豊富で、特に赤身の肉には吸収されやすいヘム鉄やビタミンB12が多く含まれます。亜鉛も多く、風邪の予防や味覚障害の改善、成長促進が期待できます。

ネック:

よく運動する部位なので、きめが粗く硬めだが、うまみエキスは豊富。こま切れ、挽き肉としても利用される。じっくり煮込んでうまみを引き出すシチューやカレーなどに最適。

かたロース:

きめの細かい肉質で柔らかい部位。脂肪が程良く霜降り状に分散し、牛肉特有のコクのある風味が楽しめる。薄切りにして、しゃぶしゃぶ、すき焼、焼肉などにするほか、角切りにして煮込み料理にも。

かた:

タンパク質が多く、脂肪が少ない赤身肉。肉質はやや硬めだが、エキス分やコラーゲンが豊富。じっくり煮込むと柔らかくなるので、シチューやスープなど煮込み料理に。

リブロース:

赤身と脂身のバランスが良く、コクがあって風味の良い部位。きめが細かい。肉本来のおいしさを味わうローストビーフやステーキ向き。霜降りのもものは、すき焼に最適。

ヒレ:

極めてきめの細かい柔らかな部位。脂肪が少なく、上品な風味が持ち味。淡白な味なので、かつやバター焼きなどコクを補う調理に適している。ステーキにするとさっぱりとした味わい。

サーロイン:

きめが細かく柔らかい、牛肉の最高部位のひとつ。形、香り、風味とも抜群で、牛肉本来のうまみが堪能できる。ステーキに最適で、どんな焼き加減にも対応できる、優れた肉質が特徴。

もも(うちもも、しんたま):

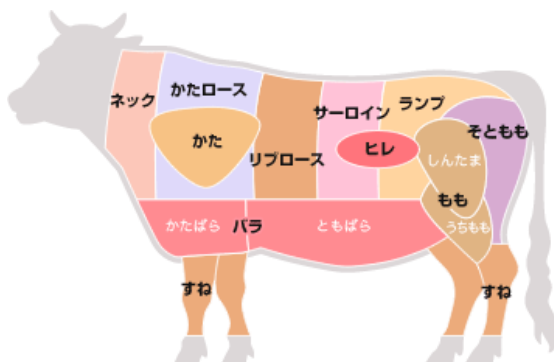
牛肉の中で最も脂身の少ない赤身肉。ローストビーフやたたきなど、かたまりで調理する料理に向いている。しんたまはきめが細かく柔らかで、刺身やユッケにも利用される。

そともも:

ももの部分でも、最も運動する筋肉の集まっている部位。きめがやや粗く、脂肪が少なく肉質は硬め。薄切りやこま切れにして、焼肉、煮込み料理、いため物など幅広く利用。

すね:

足のふくらはぎの部分。筋が多くて肉全体が硬めだが、長時間煮込むことでコラーゲンが溶出し、柔らかくなる。脂肪が少なく、だしをとるのには最適な部位。ポトフやシチューにおすすめ。



バラ(ともばら、かたばら):

赤身と脂肪が層になったいわゆる三枚肉。どちらも濃厚な風味が特徴。焼肉や牛丼、すき焼のほか、煮込み料理にも向いている。かたばらはこま切れや挽き肉にして、ハンバーグなどにもおすすめ。

ランプ:

ももの中では最も柔らかい赤身肉。風味が良く、味に深みがある。ステーキ、ロースト、すき焼、焼肉、たたきなど、どんな料理にしてもおいしい。

牛(内臓)

牛の内臓は、最近ではホルモン焼きなどで食べたことのある人も増えたと思いますが、それぞれが特徴的な名前と食感、味わいをしています。味や食感が独特ですが、ビタミンや鉄など貴重な栄養素を豊富に含んでいます。名前と特徴を覚えて、もっと焼肉を楽しみましょう。

タン(舌):

つけ根の部分は脂肪が多くて柔らかく、舌尖はやや筋っぽいのが特徴。塩焼きにしてレモン汁でいただくのが定番。かたまりはシチューやマリネに利用する。

カシラニク(頭肉):

こめかみと頬の部分。肉質は柔らかく歯ざわりがあり、とろりとした脂のおいしさが味わえる。塩をふったり、甘辛いたれにつけて串焼きにするのがおすすめ。

ハツ(心臓):

ココロ、シンゾウ、ハート、ヘルツなどとも呼ばれる。濃赤色で肉厚、脂肪がないのが特徴。筋繊維が細くて緻密なので、コリコリとした歯ざわりがある。薄く切って焼くのが一般的。

サガリ:

1頭の牛から5キログラム程しかとれない希少部位。適度な脂肪がある。柔らかな肉質で赤身肉と食感が似ている。焼肉などに向いている。

ハラミ(横隔膜):

赤身肉に近い肉質と風味で、下味をつけて網焼きなどにするとおいしくいただける。カレー、シチューなどの煮込み料理に。

シマチョウ(大腸):

ヒモと比べると太くて厚め。ゆでて脂肪を取り除いたものが市販されている。薬味だれにつけて鉄板焼きや網焼きにするほか、いため煮やみそ煮にするのもおすすめ。

マメ(腎臓):

そら豆の形に似ていることから呼ばれる。脂肪が少なく、ビタミンA、B2を含む。薄切りにして塩焼きやバター焼きにするほか、みそ味の煮込みもおすすめ。

ミノ(第一胃):

特有の風味と、噛みごたえがある。肉厚の上ミノは、甘めに下味をして、主に焼肉に利用される。厚みの少ない部分は煮込みやスープにする。

ハチノス(第二胃):

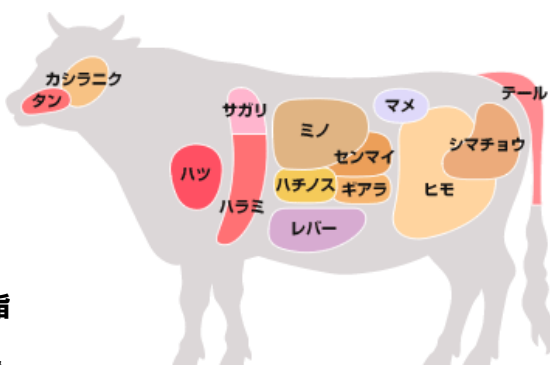
蜂の巣の形に似ていることから呼ばれる。さっぱりとした味わいと弾力のある食感が好まれ、煮込み料理やスープにする。イタリア語でトリッパとも呼ばれ、イタリアではトマト煮が人気。

センマイ(第三胃):

名前の通り千枚のひだがあるような形状で、コリコリとした歯ざわりが特徴。ゆでた状態で出回るが、もう一度ゆでて氷水にさらし、臭みを抜いてから調理する。酢みそでいただくほか、もつ鍋やいため物に最適。

ギアラ(第四胃):

ほかの胃と比べて赤みが差して美しく、脂が乗っている。かみしめるほどに濃厚なうまみと甘さが出てくる。関西では“赤センマイ”と呼ぶこともある。焼肉、鍋などに最適。



レバー(肝臓):

柔らかく、ビタミンAをはじめ各種の栄養成分を含む。濃厚で味に深みがある。揚げ物や香味野菜をきかせた煮込み料理に適している。

ヒモ(小腸):

“シロ”とも呼ばれる細長くて薄い部位。じっくり煮込んで味をしみこませるとおいしくいただける。ネギやゴマを加えた香味だれにつけて焼いたり、ザーサイなどといっため合わせのものもおすすめ。

テール(尾):

コラーゲンが多く含まれ、長時間加熱するとゼラチン化して柔らかくなる。香味野菜を加えてゆでてから、ソテーやシチューなどにする。和風では、ニンニクやショウガを加えた調味液に漬けて網焼きにするのもおすすめ。

豚

豚肉の各部位の肉質は、牛肉ほど大きな差異はなく、どの部位も料理の範囲が広いのが特徴です。タンパク質やビタミンB1が多く、脂質には不飽和脂肪酸が含まれています。豚肉の脂身は、口の中の温度でも溶けるので、冷しゃぶなどの冷たい調理にも向きます。

豚1頭(110キログラム)からとれる食肉部位(精肉部分)は約50キログラムと、体重の半分程度になります。韓国料理や沖縄料理などの人気から、最近ではミミやトンソクなども注目されています。ビタミンB1、B2を多く含み、疲労回復、ストレスの緩和、風邪予防に効果があります。さらにコレステロールを下げるオレイン酸やステアリン酸や、体の皮膚や神経を健康に保つナイアシンも豊富です。

ミミ:

皮と軟骨が主成分でコリコリとした触感が特徴。コラーゲンやカルシウムを含み、美容・健康への期待から人気が高まっている。ミミガーとも呼ばれ、沖縄料理には欠かせない素材。和え物や酢の物に適している。

かた:

肉のきめはやや粗く、筋肉間に脂肪が多少ある。

薄切りは焼肉やいため物、小間切れは豚汁などに適している。角切りにしてじっくり煮込むとコラーゲンがゼラチン化して柔らかくなる。

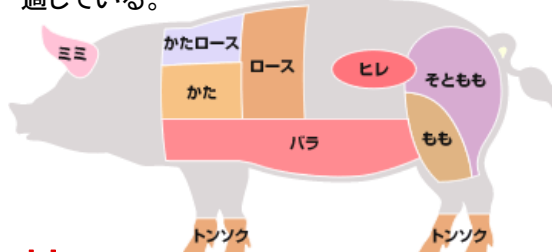
ロース:

外側ほど良く脂肪がついた、ヒレと並ぶ最上の部位で、きめ細かさや脂身のおいしさが持ち味。

とんかつやポークソテーに最適。筋切りをすると加熱した時に肉が縮まず、火が均一に通る。

かたロース:

豚肉には珍しく、赤身の中に脂肪が網目状に広がり、ロースよりコクのある濃厚な味わい。とんかつ、ショウガ焼、煮豚、シチュー、いため物など、和洋中のほとんどの料理に適している。



ヒレ:

1頭から1キログラムしかとれないという貴重な部位。豚肉の中では最もきめが細かく柔らか。ももと並んで脂肪分が少なく、上品で淡泊な味。

かつやソテー、串揚げなど、油を使った料理に適している。

バラ:

赤身と脂身が三層になった、いわゆる三枚肉。風味とコクに優れ、ベーコンになる部位としても知られている。骨つきのものはスペアリブと呼ばれる。

角切りにしたものは角煮、シチュー、酢豚に、薄切りはいため物や豚汁などに適している。

もも:

脂肪が少なくきめが細かい赤身肉。タンパク質、ビタミンB1を多く含む。ブロック、切り身、角切り、薄切り、挽き肉と利用範囲が広いのが特徴です。いため物、煮込み、ローストポークなどに適している。

そともも:

肉のきめはやや粗く、肉色は若干濃いめの赤身肉。

薄切りや角切りなど適当にカットして、煮込みやローストポーク、いため物などに向く。

トンソク:

沖縄、台湾、韓国料理などでおなじみの豚の脚先部分。ほとんどがゼラチン質で、長時間加熱するほどにトロリとした舌ざわりになる。ゆでて辛子酢みそや酢じょうゆをつけたり、甘辛味の煮物にするのが定番。

鶏

鶏肉は、どの部位も食べやすく、さまざまな料理に幅広く利用できます。手ごろな価格で普段のおかずにご利用価値が高いのは若鶏(ブロイラー)です。柔らかく、クセのない味なので、しっかりした味付けや、香辛料をきかせるとおいしくいただけます。地鶏(銘柄鶏)は価格は高めですが、豊かな風味と歯ごたえがあります。鶏肉本来の味を楽しむシンプルな料理に向いています。

内臓は比較的クセがなく使いやすいのですが、鮮度が命なので、調理は手早くが肝心です。

アミノ酸のバランスが良い肉です。カルシウムの吸収や、皮膚の保水性を高めるコラーゲンも多く含まれています。また、肌荒れに効果のあるビタミンAも豊富なので、美肌作りに最適です。

むね:

柔らかくて脂肪が少なく、味は淡白でどんな料理にもなじみやすい部位。

油との相性が良いので、から揚げやフライにしたり、チーズやベーコンと組み合わせてコクを添えとおいしくいただける。焼き物やいため物にも適している。

ささみ:

胸骨に沿って左右に1本ずつある、笹の葉形の部位で低脂肪で肉質は柔らかく、あっさりとした淡白な味。ゆでたり蒸してサラダや和え物に。新鮮な物は刺身や霜降りにして、わさびしょうゆでいただくのもおすすめ。

せせり:

首の筋肉部分で、一羽からわずかしかとれない希少な部位。もも肉よりも脂身が多くて食感に弾力があり、噛めば噛むほど肉汁が出てくる味わい深い。塩焼きがおすすめ。

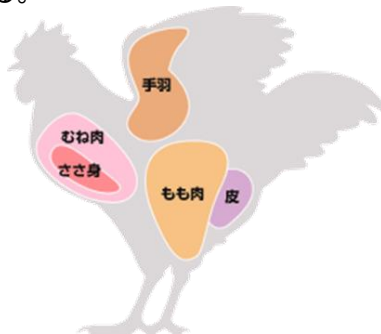
軟骨:

胸骨の先端の比較的柔らかい部位。「やげん」と呼ばれる胸軟骨、「げんこつ」と呼ばれる膝軟骨などがある。コリコリとした食感が特徴。塩焼きやから揚げがおすすめ。

手羽(手羽元・手羽中・手羽先):

「手羽元」と「手羽先」に分けられ、手羽先の先端を除いたものが「手羽中」。セラチン質で脂肪が多く、コクがある。

水炊きやカレーなど、じっくり煮込むと骨からうまみが出る。揚げ物や焼き物にも向いている。



もも:

むね肉に比べて肉質は硬めだが、タンパク質や脂肪が多く、味にコクがある。皮をフォークなどでつついてから調理すると味がよくしみ、焼き縮みを防げる。

照り焼き、ロースト、フライ、から揚げ、カレーなどに適している。

皮:

脂肪が多く、柔らかで濃厚な味。皮の下にある黄色い脂肪を除いてさっと茹で、冷水にとって余分な脂やアクを除いてから使う。

網焼きやから揚げ、いため物や和え物、煮こごりなどに適している。

ボンジリ:

尾骨の周りの肉で、周囲を脂肪のかたまりが覆っているほんのわずかしかとれない部位。ぼんぼち、さんかくとも呼ばれる。脂がのってジューシーで、とろけるような口当たりが人気。

塩焼きやタレ焼きがおすすめ。

ハツ(心臓):

心臓部分。心筋から構成され、組織が細やかで独特の歯ざわり。タンパク質や脂質に富み、ビタミンAや鉄を含有する。塩焼き、揚げ物、いため物などに適している。

砂肝:

胃袋の筋肉部分。タンパク質、ビタミンB2、鉄を含み、脂肪はほとんどない。コリコリとした独特の食感が人気。串焼きにするほか、ゆでて和え物にしたり、から揚げ、いため物、煮物にも適している。

レバー:

肝臓部分。脂肪が少なく高タンパクで、ビタミンA、B1、B2、鉄を含む。串焼きや煮物、揚げ物、いため物、レバーペーストなどに向いている。香辛料や香味野菜をきかせると特有のクセがやわらぐ。

肉は「脂」ではなく、「良質のタンパク質」

日本では、「肉＝脂・コレステロール」、「肉＝悪」というイメージを持たれている方が多くいます。しかし、肉の主要な成分はタンパク質であり、タンパク質は体を作る上でとても重要な成分です。

肉のタンパク質は良質で、体の中で作ることのできない必須アミノ酸をバランス良く含んでいます。肉は、人間の体や筋肉とよく似たバランスでアミノ酸が構成されているため、人間の体に再構成されやすいという特徴があります。肉の脂が気になるようであれば脂の部分は食べないようにし、霜降り肉は、少量だけ食べたり、しゃぶしゃぶやすき焼にして脂を落としてから食べれば、脂を取りすぎることはありません。肉は「良質のタンパク質」であることを意識して、積極的に食べてもらいたいと思います。

子どもには肉の節制よりも運動促進

前頁(P14)でもお話ししたように、成長期の子どもの一日に必要なタンパク質は75～90グラムで、大人と変わらない量が必要です。体の大きさを考えると大人より多くのタンパク質を必要としています。

成長期とはいえ、子どもが肉を多く食べることで肥満になるのではないかと心配されるかもしれません。ですが、子どもは活動量、基礎代謝量が非常に高く、どんどんエネルギーとして使ってしまうので、体がタンパク質をたくさん欲しているのです。そのため、肉をたくさん食べてもほとんど問題ありません。

肉の節制よりも、脂の多いジャンクフードや甘いジュースの方がよほど肥満の原因になるので、そういった食べ物、飲み物を摂りすぎを気にしてください。また、肥満にならないためには、摂取した分をきちんと消費することが必要です。子どもには、栄養バランスを考えてしっかり食べさせ、十分な運動をさせるように心がけましょう。

高齢者はコンスタントな肉の摂取を意識

統計的に、肉を食べる方のほうが食べない方より長生きするという結果が出ています。肉を食べることは体の健康を維持するためにとても良いことです。しかし、肉を食べると胃がもたれる、コレステロールが気になるなど、健康を意識して肉を食べない高齢者も多いようです。このことが原因で起こる高齢者の「新型栄養失調」(P15参照)が近年問題になっています。

高齢者は、若いころと同じ量の肉を食べていても消化・吸収率が悪くなっているため、若いころに比べ、同じように消化・吸収することができません。大量の肉を食べる必要はありませんが、体を維持していくためにコンスタントに肉を食べることは非常に良いことです。肉のタンパク質は、肉の種類によって栄養分の構成が大きく変わることはありません。どの種類の肉を食べても健康維持に重要な働きをするので、コレステロールが気になる方は、脂分の少ない鶏肉など、自分に合った肉を食べるようにしましょう。

女性は肉をしっかり摂って骨粗しょう症予防

女性は男性より筋肉量が少ないので、脂肪を燃やしにくいと言われています。また、脂肪燃焼作用のあるカルニチン(P16参照)は、年齢とともに減少する傾向があり、高齢になると運動量も低下し、筋肉も落ちてしまいます。若いころから適度に肉を食べ、体を作ることで、筋肉も落ちにくくなり、年をとってからの骨粗しょう症リスクも減らすことができます。

鈴木 敏郎(すずき・としろう)

東京農業大学 農学部教授 農学部長

1980年 東京農業大学大学院農学研究科農芸化学専攻(博士後期課程)修了(農学博士)

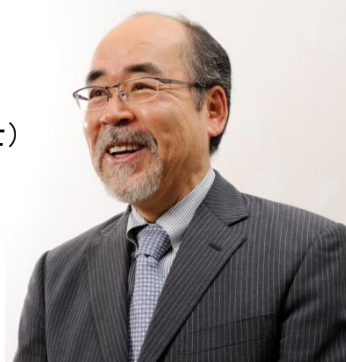
1981年 CSIRO(オーストラリア)食品科学部門食肉研究所へ2年間留学

1983年 東京農業大学農学部総合農産加工実習所助手

2003年 東京農業大学応用生物科学部食品加工技術センター教授

2007年 東京農業大学農学部畜産学科教授へ所属変更 現在に至る

著書:食品加工技術概論(共著)、食肉・肉製品の科学(共著) 他





黄金の味 甘口

フルーツを使ったさわやかで豊かな甘さ。マイルドな甘口。

黄金の味 中辛

フルーツのさわやかな甘さと香味野菜のコク。みんなで楽しめる中辛。

黄金の味 辛口

コチュジャンにフルーツのさわやかな甘さ。ピリツとした辛口。



大人の粋 醤油味

本醸造しょうゆをベースに、りんご・桃の甘さとニンニク・タマネギのうまみを加えました。黒みつのコク深い甘さと、黒酢の酸味を程よくきかせたすっきりとした味わいです。

大人の粋 柑橘味

本醸造しょうゆをベースに、カツオのうまみとリンゴ、ミカンの甘さを加えました。ユズ果汁の香りとレモン果汁のさわやかな酸味を程よくきかせたさっぱりとした味わいです。



チューブに入った焼肉のたれ 具たっぷり中辛

タマネギとガーリックのうまみとコク。

チューブに入った焼肉のたれ 具たっぷりねぎ塩味

タマネギのうまみとゴマ油の香り。

チューブに入った焼肉のたれ 具たっぷりにんにく醤油味

ローストガーリックのうまみと香り。焼肉にのせるだけでなく、サンチュやレタスに巻いて食べる「手巻き焼肉」や、おにぎりにも手軽に使えます。



「たれプラス」シリーズ

フライパンひとつで簡単に肉のおかずが作れる、「たれプラス」シリーズ。

<ラインアップ>

上段左→右

- ・生姜焼のたれ
- ・豚みそ焼のたれ
- ・やきとりのたれ

下段左→右

- ・てりやきのたれ
- ・からあげの素
- ・スパイシー焼のたれ
- ・タンドリーチキンのたれ



「焼肉応援団」シリーズ

いつものたれにお好みのテイストを「プラス1本」加えることで、家庭での焼肉がもっと楽しくおいしくなる、「焼肉応援団」シリーズ。

<ラインアップ>

左→右

- ・香味焙煎しょうゆだれ
- ・コチュジャンだれ
- ・柚子胡椒風味だれ
- ・焙煎にんにく風味だれ
- ・まろやか塩だれ

上段左→右

焼肉のたれ 甘口

本醸造しょうゆのうまみと、コクのある甘さをベースに、リンゴとはちみつでまろやかに仕上げた風味豊かな焼肉のたれです。

焼肉のたれ 醤油味

本醸造しょうゆのうまみと、コクのある甘さをベースに、香味野菜をほんのりきかせた風味豊かな焼肉のたれです。

焼肉のたれ 辛口

本醸造しょうゆのうまみと、コクのある甘さをベースに、コチュジャンをピリッときかせた風味豊かな焼肉のたれです。

下段左→右

焼肉のたれ 薬味醤油味

本醸造しょうゆをベースに、リンゴ果汁、長ネギ、ニンニク、ショウガ、白ゴマを加えて、風味豊かな味わいに仕上げました。すっきりとした甘めの味わいでお子様から大人まで家族全員でお楽しみいただくことができます。

焼肉のたれ 味噌醤油味

本醸造しょうゆと3種のみそ(白みそ、赤みそ、豆みそ)をベースに、ニンニク、タマネギ、白ゴマを加えて、風味豊かな味わいに仕上げました。

おろしのたれ

しょうゆをベースに昆布とカツオの和風だしをきかせ、玄米黒酢とレモン果汁をかくし味に使った大根おろし入りの万能たれです。化学調味料無添加。

柑橘おろしのたれ

しょうゆをベースに、さわやかなかんきつ果汁(カボス、スダチ)でさっぱりと仕立てた大根おろし入りの万能たれです。化学調味料無添加。

にんにくのたれ

しょうゆをベースにおろしニンニクとローストガーリックを使って食欲をそそる味わいに仕上げました。ニンニクの風味・具材感・食感をしっかりときかせたスタミナ満点で濃厚な味わいです。化学調味料無添加。

新焼肉のたれ 韓国風醤油味

コチュジャンと唐辛子を隠し味に使い、深いコクと香りと本場韓国風の味わいの焼肉のたれです。

新焼肉のたれ スパイスにんにく味

すりニンニクと各種香辛料を加え、深いコクと辛味のきいた大人向きの焼肉のたれです。