

おのころ健康だより

令和5年9月号

発行者:ボデイケアおのころ 西川浩司

〒656-0426 南あわじ市榎列大榎列 656-2

電話:080-2538-4586

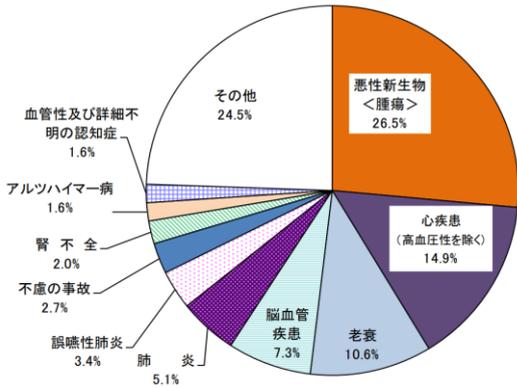
URL: http://bc.onokoro.com

『肉を食べる』

今年は一昨年より暑さで、お盆が過ぎてもあまり暑さがやわらがないですね。暑さで食欲が低下している人も多いのではないのでしょうか。今回は「肉」をテーマに健康との関連を見ていきます。

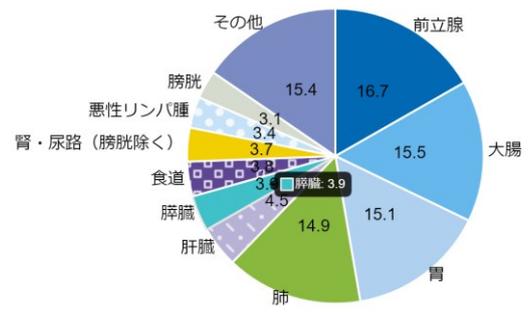
肉を食べることに关しては、魚や穀物・野菜などよりも体に良い・悪いという議論になりやすいです。特に日本人の死因の1位はガンによるものです。そのガンの中でも男性・女性ともに大腸ガンが多く、肉食との関連が話題になります。

図5 主な死因の構成割合 (令和3年(2021))

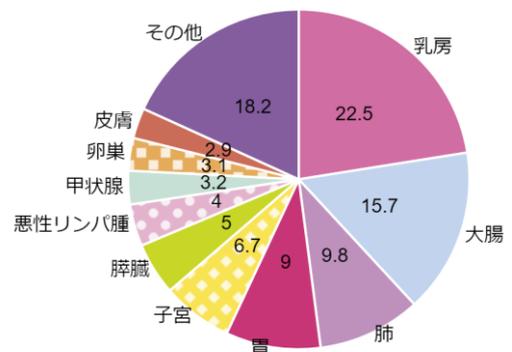


厚生労働省

2021年人口動態統計より



部位別ガン罹患割合 (2019) 男性



部位別ガン罹患割合 (2019) 女性

国際がん研究機関の2015年の報告では赤肉(牛・豚・馬・羊など)を「おそらくヒトに発がん性を持つ」としています。加工肉(ハム・ソーセージ・ベーコンなど)についても毎日食べた場合、50gごとに大腸がんの確率が18%上昇するとしています。

ただ、国際がん研究機関の研究は全世界の統計であり、赤肉の摂取の多い所は1日に200gだそうです。日本人の平均は1日当たり63g(赤肉50g加工肉13g)だそうです。

国立がん研究センターのコメントでは「日本人の平均的な摂取量であれば、リスクは小さい」としています。

◎肉に含まれる栄養

肉には多くのたんぱく質が含まれ、人の体の様々の部位の材料になります。

◎肉の種類による成分の違い

○牛肉

鉄や亜鉛が多く含まれます。鉄は赤血球に多く含まれます。亜鉛は不足すると、味覚低下や男性ホルモンであるテストステロン低下に繋がります。脂身の少ないモモ肉やヒレ肉に多く含まれます。

○豚肉

ビタミンB群が多く含まれます。ビタミンB1はアルコールや糖質の代謝に必要です。ビタミンB1が不足すると糖質からエネルギーを作れなくなってしまう。

○鶏肉

牛肉や豚肉に比べて脂質が少なく低カロリーです。疲労回復によく効くイミダゾールペプチドが含まれます。また、ビタミンB群の一種であるパントテン酸は糖質や脂質の代謝を助け、ストレスを和らげる副腎皮質ホルモンの合成にも使われます。

下の表は牛肉の例です。同じ牛肉でも部位によって栄養分やカロリーなどが違うのを確認してもらえたらと思います。

健康の事だけを考えた食事というのも不健全な気がします。健康の事を考えるなら脂身の少ない肉を選ぶのをおススメします。

生肉100gあたりの成分

部位	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	コレステロール (mg)
牛肩ロース	295	56.4	16.2	26.4	0.2	0.9	4.7	71
牛サーロイン	313	54.4	16.5	27.9	0.4	1.0	2.9	69
牛バラ肉	381	47.4	12.8	39.4	0.3	1.4	2.8	79
牛もも肉	196	65.8	19.5	13.3	0.4	1.4	4.5	69
牛ヒレ肉	177	67.3	20.8	11.2	0.5	2.4	3.4	60