

豚肉の栄養と保存方法について（群馬県養豚協会「群馬県産豚肉ハンドブック」より）

■ 豚肉の栄養と効能

豚肉のカロリーは多少高いのですが、牛や鶏に比べてリノール酸等不飽和脂肪酸の占める割合が高いので、コレステロールの値は低くなっています。また豚肉は、食品全体から見ても、ビタミンB1が豊富に含まれています。私達の体のエネルギーを生み出す栄養素には、タンパク質、脂質、糖質があります。そして、このうち、糖質がエネルギーに変わるとき欠くことのできないのがビタミンB1です。B1は糖質が分解されるときに働く酵素をサポートする役目をするので、B1が不足すると、糖質が分解されず、乳酸などの疲労物質が溜まります。これがいわゆる「疲れ」の元凶です。私達日本人はエネルギーの多くを主食である米の炭水化物、つまり糖分に頼っていますから、ビタミンB1は常に元気でいるために、大変重要なものなのです。糖質は体だけでなく、脳のエネルギー源でもありますから、ビタミンB1が不足すれば、神経が正常に機能しなくなって、イライラや集中力の低下、物忘れなどの症状が起きてきます。ビタミンB1の成人1日の必要量は1.1～1.3mgです。豚肉なら約120gで1日の必要量が満たされます。ビタミンB1は不足しがちなビタミンですし、多量にとっても排泄されてしまうので、豚肉で十分補給しましょう。

■ 豚肉の保存方法

豚肉は牛肉に比べ傷むのが早く、あまり日もちがしません。薄切り肉などは早めに使い切るようにしましょう。もし余ってしまったら、きっちりラップしてチルドやパーシャル室で保存します。冷蔵保存期間はスライスで3日、ブロックで5日くらいです。「牛肉は外から、豚肉は中から傷む」といわれるほど、豚肉の傷みはわかりにくいものです。冷凍する場合、冷凍庫の温度はマイナス15℃以下、できれば18℃以下に抑えたいところです。品質の低下が起こりやすいので、冷凍保存期間は1ヶ月くらいが目安です。

「厚切り肉の冷凍」・・・1枚ずつラップでくるみ、さらにアルミホイルで包んで保存用のパックに入れて冷凍します。2～3週間程度もちます。解凍は、時間がかかりますがチルド室で戻します。

「ブロック肉の冷凍」・・・ブロック肉は、凍るのに時間がかかるので冷凍にはあまり向きません。それでも冷凍する場合は、5cm程度の厚さに切り、きっちりラップをかけて、アルミホイルなどで包んでから冷凍パックに入れて保存します。また、たこ糸などでしばってよくゆでたら、使いやすい大きさに切り分け、保存用のパックに詰めて冷凍します。使うときは、凍ったまま煮込みなどに使います。