

豚肉の栄養と効能について (食育大事典より、www.shokuiku.co.jp)

良質のタンパク質が豊富でビタミンB1の供給源に最適。

中国では、豚はありとあらゆる部分を上手く料理に使われ、捨てる場所が無いとされています。日本では明治時代の中頃から一般的に普及し始めました。

豚肉は牛肉と比べると約10倍のビタミンB1が含まれており、供給源としては最適な肉類と言えるでしょう。ビタミンB1は糖質の代謝や神経の動きに関係しているため、イライラを防ぎ疲労回復に効果があります。疲労回復に効果があると言って食べ過ぎると、疲労のもとになるピルビン酸が増え、体内の水素と結びついて疲労物資の乳酸がたまりやすくなりますので、クエン酸を多く含むレモン等と一緒に摂ると、ピルビン酸はクエン酸に変化し、エネルギーに変わります。ですから肉料理には、よくレモン等が付いているでしょう。

豚肉は、良質のタンパク質も豊富で、もも肉100g分のタンパク質を他の食品に換算すると卵なら2個、牛乳では700mlに相当します。

古くから中国の影響を受けている沖縄で長寿が多いのは、豚肉とコンブなどを多く食べられているからでしょう。豚肉料理を上手く使って疲労回復に役立ててください。

■ 主な栄養素

ビタミンB1、ビタミンB2、タンパク質、ナイアシン

■ 効用

疲労、神経過敏、咳、虚弱体質