



筋肉維持を助ける高たんぱくレシピ②

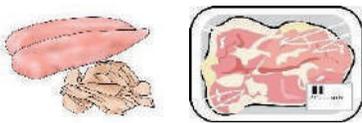


減量や血糖値、コレステロールなどを気にされる方の中には、「肉は、カロリーが高いので・・・」「コレステロールや血糖値をあげるから・・・」と肉を週に1～2回しか食べない方がおられます。実はそれは大きな勘違いで、肉類は筋肉をつくる良質なたんぱく源で、特にバリン・ロイシン・イソロイシンといった必須アミノ酸が豊富。これらは筋肉の維持や回復にとっても重要です。また鉄や亜鉛など体に必要なミネラルも豊富に含まれています。控えるよりも毎日の食事で、魚や卵、大豆製品と上手に組み合わせて、1日に1回は摂って頂きたい食品です。それぞれの肉類の働きを表にまとめてみました。

鶏肉

**筋肉量を増やす！
サルコペニア・フレイル予防**

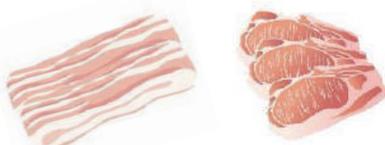
たんぱく質を豊富に含み筋肉量を増やす！



豚肉

**糖代謝をアップ！
疲労回復・美肌効果**

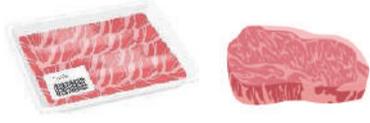
ビタミンB1を多く含み糖代謝をアップ、疲れをとる！



牛肉

**脂肪を燃焼する！
体重コントロール効果**

カルニチンで脂肪燃焼アップ！



～1日に、手のひらサイズ2～3枚(60g～100g)を摂りましょう！～

第2回は、1品で15～20gのたんぱく質が摂れる肉料理を紹介します。

「たっぷり夏野菜と牛肉のマリネ」

たれに漬け込んだ牛肉をたっぷりの夏野菜と一緒に。
暑い夏にはさっぱりした1品です。
牛肉に含まれるカルニチンで脂肪燃焼！

材料 (2人分)

- 牛肉薄切り肉200g
- サラダ油(炒め用)小さじ1
- 漬けダレ
- 米酢大さじ2
- 砂糖大さじ1
- しょうゆ大さじ1
- 白だし.....大さじ1(好みで調整)
- レッドオニオン.....1/2個
- 胡瓜1本
- グリーンリーフ60g
- グリーンアスパラ.....2本
- パプリカ20g
- (お好みの野菜を)



【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を入れて、中火で熱して牛肉を焼く。
- ②焼きあがった肉を漬けダレに漬け込む。
- ③レッドオニオンは、繊維を断つようにスライス、胡瓜は千切りにして②に入れ牛肉とまぜる。
食べる10分から20分前位に漬け込んでおくと良い。
- ④添え野菜はお好みの夏野菜をたっぷりお皿に敷き、③の野菜と合えた牛肉を盛り付ける。

1人分の栄養価

- *エネルギー383kcal *たんぱく質16.3g *脂質26.4g
- *炭水化物19.2g *食物繊維2.4g *食塩相当量1.4g