



いつも大変お世話になっております。おべんとね! っと事務局です。

今月のテーマは、「**鶏肉**」です。

サラダチキンのブームに始まり、今や定番食材となった鶏肉。ジューシーなもも肉と、さっぱりしたむね肉やささみ、から揚げで美味しい手羽先、どれも身近な食材ですよ。今回は、鶏肉の栄養や特徴についてご説明いたします。

鶏肉の種類とそのカロリー

鶏肉には、もも肉、むね肉、ささみ、手羽（手羽先・手羽元・手羽）といった種類があります。いずれの種類でも、たんぱく質と、たんぱく質を代謝するビタミンB6が豊富に含まれています。100gあたりのカロリーで比べてみると、手羽先>手羽>手羽元>もも肉>むね肉>ささみ、の順となります。手羽先などは皮が厚く、脂がしっかりと乗っていますので、カロリーも高めになります。ささみは、豚や牛でいうヒレに当たる部位です。むね肉の一部ですので、皮が含まれないので低カロリーとなります。外食などでは、どの種類も広く使われていますので、カロリーが気になるときは、鶏肉の種類を意識してみましょう。

なお、もも肉・むね肉に関しては、皮を除くと2〜3割カロリーを抑えることができます。選ぶ種類だけでなく、食べ方を工夫するのもよいですね。

鶏肉は、質の良いたんぱく質源

鶏肉にはたんぱく質が豊富ですが、さらに特筆すべきポイントとしては、そのたんぱく質の質が、とても良いということです。

私たちの筋肉や肌、髪、爪など、からだをつくる主成分であるたんぱく質は、20種類のアミノ酸で構成されています。しかし、摂取したアミノ酸のうち、どれか1つでも不足があった場合、他の種類のアミノ酸の利用効率も低下してしまうという特徴があります。利用率が低下すると、たんぱく質を合成できない場合もあり、せっかく摂取したのに、体内で有効に活用されないということになります。この利用率を示すのが、アミノ酸スコアと呼ばれる指標ですが、鶏肉は何と満点の100です。豚肉や鮭も同じくアミノ酸スコアが100ですが、鶏肉は調理のアレンジ法も多く、価格も安定している点で、日常的に取り入れやすい栄養満点の食材と言えるでしょう。

研究が進んでいるビタミンB6

良質なたんぱく質を含む鶏肉ですが、ビタミンB6も豊富に含まれています。ビタミンB6は、主にたんぱく質代謝の補酵素として働き、不足すると湿疹などの皮膚炎や貧血が起こります。

実はビタミンB6は、摂取するだけでなく、腸内細菌によって生成もされていることから、一般的には不足しにくいと言われています。しかし、最近の研究では、生理前にいらいらしたり、憂うつな症状が出たりする月経前症候群（PMS）の人において、体内でビタミンB6不足がみられたという結果が出てきています。女性の場合、美容と健康といった観点からも、鶏肉を意識的に取り入れるのもおすすめです。

また、食事からのビタミンB6摂取量が多い場合、すい臓がんや大腸がんなどの発症リスクが低下するとの報告もあります。詳細な研究はこれから進められていくようですが、鶏肉をはじめ、日々の食事からのビタミンB6の摂取で、予防ができることは嬉しいことです。

ダイエットだけじゃない、鶏肉

巷ではダイエット効果が推されている鶏肉ですが、他にも、からだにとって大切な役割や、嬉しい効

果があります。ぜひ毎日の食卓に取り入れてみてくださいね。

【メールマガジンの配信停止について】

メールマガジンの配信停止を希望される方は、お手数ですが、下記URLより手続きをお願いいたします。

https://www.obentonet.jp/mailmag_cancel.html

♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪

あなたのオフィスでステキなランチタイム

おべんとね！っと事務局

<https://www.obentonet.jp>

<お問い合わせ>

https://www.obentonet.jp/apply.html?id=INQUIRY_NOT-MEMBER

午前9時～12時、午後1時～5時（土日祝、年末年始休業）

♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪

- * このメールは配信専用のアドレスで配信されています。
このメールに返信されても、返信内容の確認およびご返答ができません。
あらかじめご了承ください。