

食を楽しむ、考える。 vol. 13

日本で本格的に牛肉が食べられはじめたのは、明治の文明開化以降で、牛なべ屋(すき焼き)が流行しました。わが家でも、今夜はすき焼き？ それともステーキ！



920 冷蔵 毎週 企画 滋賀県・清水牧場・むっちゃん牧場

コープこだわり牛うす切
(肩ロース・ロース)

190g

やわらかく霜降りのある肩ロース・ロースのスライスです。脂身30%。

消費期限:お届け日を含め4日

100gあたり
779円

1,480円



牛肉



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

牛肉は至福の味

牛肉は必須アミノ酸※のバランスが良い、良質なたんぱく質を多く含む食材です。牛肉のたんぱく質は免疫力を高めてくれます。脂質の代謝を促進するカルニチンを多く含み、最近では循環器への効果が期待されています。また、吸収率の良いヘム鉄が豊富で貧血に有効です。ビタミンCの多い野菜と組み合わせるとより効果的です。さらに味覚機能を維持する亜鉛を多く含みます。牛肉料理を食べると、なんともいえない幸せな気持ちになります。牛肉のおいしさは脂にあるようですが、コレステロールが気になる方は部位を選び、適量の摂取を心がけましょう。

※体内で合成できず、食品から摂取しなければならない、成長や体の維持に欠かせない栄養素