

# 食を楽しむ、考える。

vol. 21

鶏のモモ肉はよく運動する部位なので、他に比べて少し固めですが味にコクがあります。脂肪が解けはじめる温度が低いので冷めてもおいしく食べられます。



HPでレシピを見る  
No.2272

調理例：鶏肉の唐揚げ

滋賀県・シガポートリー

産直 近江鶏もも

250g

開放鶏舎で約70日間育てた産直鶏のモモ肉です。

消費期限：お届け日翌日



100gあたり  
176円

438円

# 鶏もも肉

## 鶏もも肉をおいしく食べて健康に

鶏もも肉は皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあるビタミンA(レチノール)を100g中39 $\mu$ g含んでいます。これは和牛に比べて10倍、豚肉のバラ肉を除いて6倍以上になり、含有量はそれほど多くありませんが、体内での吸収率が高く、70~90%です。さらに、老化や動脈硬化の要因となる過酸化脂質の分解を促進するビタミンB2や、動脈硬化予防に役立つ不飽和脂肪酸のリノール酸が多く含まれています。ただし、リノール酸は摂りすぎると逆効果になるので適量を心がけましょう。

エネルギーは100g中200kcalですが、脂肪は皮に多く含まれているので、これを除くと116kcalとエネルギーを抑えることができます。また、鶏肉のたんぱく質は消化吸収がよいので、調理法を工夫することで胃腸の弱い方や、幼児から高齢者のタンパク源としておすすめできます。



管理栄養士  
齋田 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  
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。