

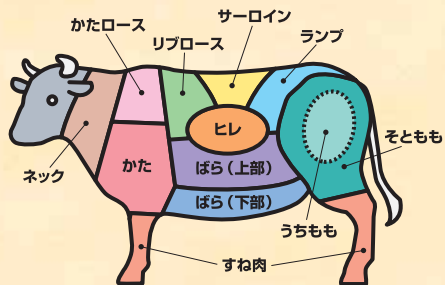
豆知識 牛肉の部位別栄養と 適した調理法



牛肉には、脂質・たんぱく質・鉄が豊富に含まれており、特に鉄は、豚肉よりも多く含まれています。栄養量は部位によって異なり、かたやももなど、よく動かす部分は、筋が多いためですが、煮込むとうまみ成分が出るとともに、肉質もやわらかくなります。逆に、リブローズやサーロイン、ヒレなど、あまり動かさない部分は筋が少なく、ステーキなどに向いています。人間と同じで、お腹のお肉（ばら）には脂肪がたっぷりで濃厚な味わいです。

おもな部位別100gあたりの栄養量は下記のとおりで、一番エネルギー量の多いサーロインは、ヒレと比べて、エネルギー量・脂肪量ともに2倍以上です。脂肪の多いお肉の主菜を食べたら、副菜はさっぱりしたものを選ぶとともに、普段から主菜の1.5倍～2倍の野菜を食べよう意識しましょう。

肉質をよく知って上手に部位を選ぶとともに、部位に合った調理法で、おいしく健康的に牛肉を食べましょう。



リブローズ・サーロイン・ヒレ
・ステーキ ・すき焼き

かたローズ・ランブ・そともも
・バーベキュー ・ロースト ・みそ漬

かた・もも・ばら
・肉炒め ・カレー

すね・ネック
・煮込み ・ひき肉

100gあたりの栄養量	部位	かたローズ	かた	リブローズ	サーロイン	ランブ	ヒレ	もも	ばら
エネルギー (kcal)		411	286	468	498	347	223	246	517
たんぱく質 (g)		13.8	17.7	12.7	11.7	15.1	19.1	18.9	11.0
脂質 (g)		37.4	22.3	44.0	47.5	29.9	15.0	17.5	50.0

※数字は和牛肉の場合（五訂食品成分表より）

食品に関する疑問、相談がありましたら、下記までお願いします。

最寄の保健所・食品衛生県民ダイヤル（県庁衛生指導課内）TEL043-221-6000

食の安全・安心電子館 http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_eisi/date/densikan/densikan_top.html

チーナくん食の安全・安心情報メール 会員募集



「食の安全・安心電子館」に掲載する食の安全・安心に係る最新情報を、メールでお知らせします。

千葉県ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/index.html> にアクセスしてメールマガジンのページから登録できます！

— 食品の自主回収情報配信中 —

問い合わせは

千葉県 健康福祉部 衛生指導課 食品安全対策室

〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1 TEL043-223-2626 FAX043-227-2713 E-メール eisi2@mz.pref.chiba.lg.jp URL http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_eisi/index.html



食の安全安心 レポート

特集 BSE対策について (牛海綿状脳症)

BSE検査だけで安全・安心は確保できるか？

