



＜肉焼き総研 発足一周年記念セミナー レポート＞

肉の日(5/29)を前に見直す、“お肉のチカラ”！

お肉のプロ集団が語る！『肉の価値、再発見』セミナーを開催

～意外と知られていない“お肉の健康価値”から、“誰でも簡単にできる調理法”まで紹介！～

登壇者：鈴木敏郎先生、仲眞美子先生、佐藤秀美先生

肉を焼く料理の価値(美味しさ、楽しさ、健康)向上を目指す、肉焼き総研(所長:鈴木敏郎東京農業大学農学部教授 農学部長)は、5月26日(月)15:00より、外苑前アイランドスタジオ(東京都渋谷区)にて、肉焼き総研発足一周年記念セミナー「肉の価値、再発見」を開催いたしました。

本セミナーでは、近年、「肉フェス」などに代表されるように、肉への関心が高まっている一方で、「太る」など、肉に対してネガティブなイメージを持っている人も多くいる現状を受け、肉の正しい知識を知っていただくべく、肉の日(5/29)を前に、専門家の先生方にご講演いただきました。

肉焼き総研所長である、鈴木敏郎先生(東京農業大学農学部教授農学部長)は、「日本人の平均寿命が延びた原因として、動物性食品の摂取量の増加が関係しています。たんぱく質だけでなく、脂肪も、元気に年を取るために必要不可欠なもの。しかし、近年日本人は動物性たんぱく質などのエネルギー摂取量が減少している現状があり、もっと肉を食べる必要がある」と、日本の肉食文化や、肉を食べることの大切さについて講演いただきました。

続いて、「女性と肉の関係」についてご講演いただいた仲眞美子先生(川崎南部病院健康管理センター所長)は「女性の健康には、肉のたんぱく質が不可欠です。最近では、たんぱく質不足の女性が多く、貧血に悩む女性の4人に1人が、たんぱく質不足性貧血と言われています。また、これから気温が上昇し、体力を消耗しやすくなる夏は、より意識して肉を食べる必要があります」と、医学の見地から女性が肉を食べることの大切さについてお話ししました。

また、食物学学術博士であり、肉焼き総研メンバーである佐藤秀美先生(日本獣医生命科学大学客員教授)は「たんぱく質とコレステロールをきちんと摂取することは、長寿を叶える上で必要不可欠なもの。高齢者は、高校生のたんぱく質必要量(体重1kg当たり)よりも多く摂取しなければなりません。また、総コレステロールが低いほど、生活機能が低くなってしまいますので、実は敬遠しがちなコレステロールとは、健康にとっても重要なものなのです」と、シニアが肉を食べる重要性についてお話しするとともに、シニアの方をはじめ、誰でも簡単にできる調理術として、パサつきやすい肉をおいしく焼ける「漬け焼き」などを紹介しました。

講演後は、来場者に「漬け焼き」料理の試食、漬け焼きをした肉と何も漬けずに焼いた肉の食べ比べを実施し、「焼肉のタレに漬けて焼いた『漬け焼き』の方が断然やわらかい」、「これならお年寄りでも簡単にできて、噛み切りやすい」といった声をいただくなど、事前にタレに漬けておくこととおいしく・やわらかくなる事を体験いただきました。



セミナー風景



試食風景



漬け焼きレシピ

■ 肉焼き総研 とは・・・(<http://nikuyakisoken.jp>)

単に焼くだけの調理法と思われがちな「肉焼き料理」。実は、ほんの少しのノウハウとコツをつかむことで、見違えるほど美味しくなります。その奥深さを研究し、美味しさ・楽しさをさらに高め、そしてより多くの家庭で実践して頂くことを目的に、有志協力のもと「肉焼き総研」は設立されました。科学的視点も取り入れた、肉を美味しく焼くための方法に関する研究(絶品ルール)、肉焼き料理に関するセミナーやイベント開催など、エバラ食品工業株式会社の協賛のもと、「肉焼き料理」の普及に努めていきます。