

夏バテは、万能食材“お肉”が解消！

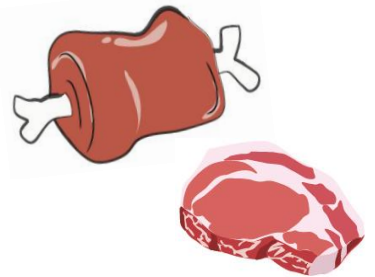
～シニアは高校生以上に“タンパク質”が必要?!～

梅雨が終われば、もうすぐやってくる夏！その暑さから食欲が落ち、ついつい夏バテになりがちです。そんな夏に積極的にとっていただきたいのが、タンパク質です。代謝も上がり発汗しやすい夏は、タンパク質が不足気味になり、内臓の働きが衰えることで、夏バテになります。そこで肉焼き総研は、夏だからこそ知ってほしい良質なタンパク質が豊富な“肉”の重要性や、特に摂取が必要なシニアとタンパク質の関係、シニアでも食べやすい“肉をやわらかくする方法”などをご紹介いたします。今年の夏は、肉で“夏バテ知らず”な身体に！

■ 夏バテの原因はタンパク質不足?!

【要注意！夏は、タンパク質が特に不足気味に】

夏は暑さのせいで食事量が少なくなる上、代謝も上がりより発汗するため、普段よりもタンパク質が不足する傾向にあります。タンパク質不足になると、内臓の働きも衰え、疲労や夏バテにつながるため、夏は特にタンパク質摂取を心がけなければいけません。



【良質なタンパク質、“肉”】

肉は、必須アミノ酸のバランス、量共に優れており、良質なタンパク質といわれています。体内吸収率も優れ、大豆などの植物性タンパク質の吸収率が84%であるのに対し、肉をはじめとする動物性タンパク質は97%です。

■ シニアは高校生以上に“タンパク質”が必要!?! “シニアとお肉”の関係!?!

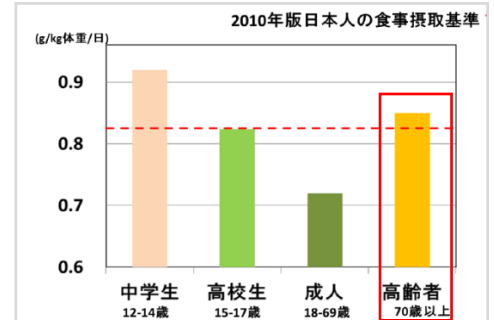
【長寿とタンパク質の関係】

東京都健康長寿医療センター研究所によって、BMI20以下のやせ型の高齢者は早く亡くなる傾向にあると発表されました。原因は老化に伴い食が細くなる上、栄養の吸収効率が下がり、栄養不足になってしまうからです。特にタンパク質が不足すると、足腰の筋力のみならず、病原体から身を守ってくれる免疫力も低下します。

【シニアは肉を習慣的に食べる必要あり】

高齢者に必要なのが、血液中のタンパク質「アルブミン」。アルブミンは肝臓で合成され、血液や筋肉など身体中に広く分布し、細胞の再生や修復に欠かせません。その数値は老化指標ともいわれ、実際にアルブミンの数値が高いほど、死亡率や要介護リスクが低くなります。そのアルブミンは肉のタンパク質に豊富に含まれており、肉を習慣的に食べ続けることが、元気に長く生きる秘訣であることがわかっています。

＜高齢者のタンパク質必要量＞



2010年版日本人の食事摂取基準
 高齢者のタンパク質必要量(体重1kg当たり)は、高校生より多い

■ シニアでも食べやすく！美味しくお肉を食べるための簡単調理法“漬け焼き”とは？



川口 美貴子先生

大妻女子大学
家政学部食物学科教授

年齢を重ねると、虫歯や歯周病リスクが増加し、消化液の分泌量も減少、咀嚼力も低下するため、肉を食べる機会が少なくなる傾向にあります。

⇒ 硬い肉を柔らかくするおすすめ調理法“漬け焼き”

おいさを保ちつつ、肉を食べやすくするには、事前に肉を焼肉のタレに漬け込んだ上で焼く調理法“漬け焼き”がおすすめ。焼肉のタレ(フルーツ入り)に含まれる糖、フルーツ、油の作用により、調理した肉が柔らかく仕上がりにシニアにも食べやすくなります。

■ 暮らしの保健室/戸山ハイツ

『暮らしの保健室』は、高齢の入居者が大半を占める戸山ハイツの一角にあり、毎日の暮らしや健康、医療、介護に関する相談を受け付ける相談支援の場。川口先生は毎週木曜日に訪問し、高齢者の栄養指導として、シニアが食べやすいように調理をした肉を提供している。

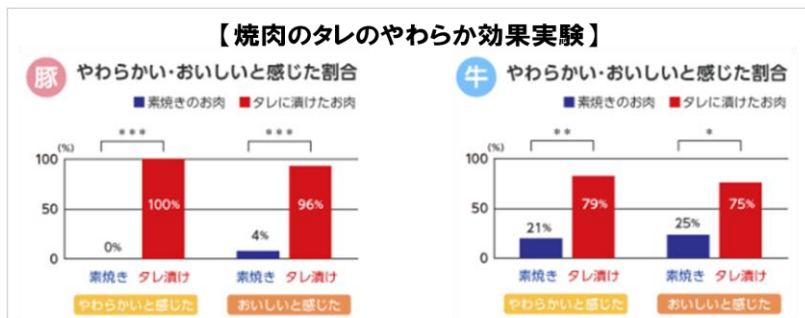


出典：株式会社ケアーズ

シニアにも柔らかく食べやすい！“漬け焼き”の秘密とは？

いつものお肉が、しっとりジューシーにやわらかく・おいしくなる“漬け焼き”の秘密とは？

素焼き（何も漬けずに焼く）のお肉と、焼肉のタレ（フルーツ入り）に漬けて、もみこんでから焼いたお肉の「やわらかさ」と「おいしさ」の比較実験をしました。その結果、豚肉・牛肉どちらのお肉の場合でも、大きく差をつけて焼肉のタレ（フルーツ入り）を使った方がやわらかく、おいしく感じられるということがわかりました（右のグラフ参照）。



シニアでも食べやすいよう調理をして料理を提供



佐藤 秀美 先生

学術博士（食物学）・日本獣医生命科学大学
非常勤講師

焼肉のタレに漬けたお肉がやわらかくなる理由として、

焼肉のタレに含まれる「糖」「フルーツ」「油」の3成分の作用が考えられます。

- 「糖」は、親水性（水分子と結びつきやすい性質）があり、お肉の筋組織に浸透すると、お肉の保水性を高めるため、お肉はやわらかく焼き上がります。
- 「フルーツ」は有機酸が多く、お肉は酸性下で保水性が高まります。つまり、**お肉をフルーツに漬けると、その有機酸の作用でお肉がやわらかくなると考えられます。**
- 「油」は、熱くなったフライパンの熱を速やかに肉表面に伝えます。お肉の表面温度が急激に上昇すると、表面組織が緻密になります。こうなると、フライパンの熱はお肉の内部に伝わりにくくなり、内部温度が緩やかに上昇しやすくなります。

肉焼き総研がシニアに向けておすすめするレシピを紹介！！

- ポイント 【漬け焼き】：焼く前に、「焼肉のタレ（フルーツ入り）」に漬けこむことによって、お肉がやわらかくなる。
【65℃焼き】：お肉の中心温度を65℃に保つことで、肉汁が流れ出ず、うまみを逃さない。

<肉汁たっぷりローストポーク>

- 調理時間：30分※漬け時間、最後に肉を置いておく時間をのぞく
- 漬け時間：約1時間
- 材料（4人分）
 - ・豚のかたまり肉 ……約450g
 - ・焼肉のタレ ……1/2カップ

○ 作り方

- ① ビニール袋に豚肉と焼肉のタレを入れてよくもみこみ、約1時間漬けておく。
- ② オーブントースターの受け皿にアルミホイルを敷き、肉を袋から出して、15分焼く。途中で表面が焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせる。その後、裏返してさらに15分、計30分を目安に焼く。
※計30分の焼き時間は消費電力が1200Wの場合。それより電力が低い場合には、焼き時間を2-3分長くする。
また、肉の最も厚い部分が5cm以上であれば、裏返した後の焼き時間を5~10分延長する。
- ③ オーブントースターから肉を取り出し、約20~30分置いておく。
※肉を置く時間は、最も厚い部分が5cm以下であれば約20分、それ以上の場合は約30分が目安
※お好みで①の漬けタレをフライパンで煮詰め、ソースとして活用も可能。



■ 生姜焼風アレンジ

- 調理時間：10分
- 材料（4人分）
 - ・ローストポーク ……約400g
 - ・玉ねぎ ……大1個
 - ・焼肉のタレ ……1/2カップ強
 - ・おろし生姜 ……大さじ1
 - ・油 ……小さじ2

<つけあわせ>

- ・ブロッコリー
- ・キャベツ など適宜

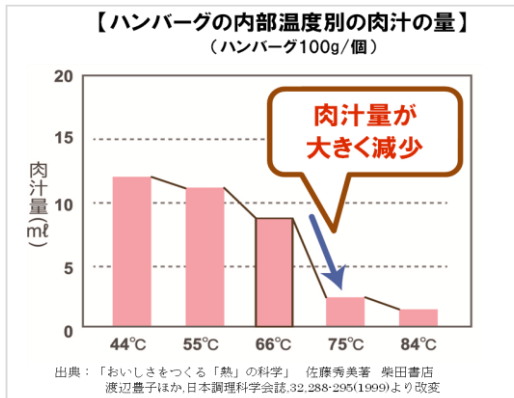


○ 作り方

- ① 玉ねぎは半分に切り、横1cm幅程度に切りそろえる。肉は厚さ5mm位の薄切りにする。焼肉のタレとおろし生姜を混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を入れて中強火にし、スライスした玉ねぎを入れ、玉ねぎの端に透明感が出てくるまで炒める。
- ③ 生姜を混ぜた焼肉のタレをフライパンに入れ、水分を飛ばしながら、玉ねぎが半透明になるまで炒める。
- ④ フライパンに肉を入れ、玉ねぎと絡めるようにさっと炒め合わせる。
※肉の中心温度が65℃以上にならないよう、温める程度に炒める。

肉焼き総研がおすすめる お肉をおいしく焼く「肉焼き絶品ルール」を紹介

■肉汁を逃がさず、ジューシーに！“中心温度 65℃焼き”



加熱により、肉汁がうっすら浮かび上がったタイミングでひっくり返す。裏面も肉汁が浮かび上がったらひっくり返す。これが、中心温度65℃焼き。



佐藤 秀美 先生
学術博士(食物学)・日本獣医生命科学大学
非常勤講師

お肉は内部が見えにくいので、つい、よく火を通してしまおう人が多いですが、それは肉汁のうまみを逃してしまうことにつながります。お肉本来のうまみを存分に味わうには、**中心温度が 65℃を超えないようにする**ことがポイント。
65℃を超えると、お肉の中にあつたうまみの肉汁がどんどん外に流出して、お肉ががたくなってしまいます。
中心温度 65℃以下に焼く方法は、**お肉の表面の「肉汁」がポイント**です。お肉の表面に「肉汁」が浮かび上がったタイミングでひっくり返し、裏面も同様に肉汁が出たタイミングでひっくり返すとおいしくできます。

■火の通りを均一にするために、焼く前に“室温”に戻す

冷蔵・冷凍したお肉は、焼く前に室温に戻しておくことがおいしく焼くコツです。
室温に戻すことで、お肉の外と内の温度差がなくなり、火が均一に通ります。

【お肉が室温に戻るまでのタイミング(目安)】

- ・ステーキ肉などの大きなお肉なら、冷蔵庫から出して 30 分位が目安です。
- ・挽き肉などはすぐに室温に戻るので、下味を付けた後は、こまめに冷蔵庫に戻しましょう。



■厚切り肉の肉汁を存分に味わうために、“休ませて”からカット

ステーキ肉・かたまり肉といった大きなお肉のジューシーさを堪能するには、カットのタイミングがとても大切です。お肉を休ませることで、肉内部の温度を均一にし、肉汁の流出を抑え、お肉全体に肉汁が行きわたります。少し時間を置いてお肉を落ち着かせてから、ナイフを入れましょう。アラ熱が取れ、お肉の表面が手で触れる位の熱さに下がるまで待つのがベストです。

【焼き上がってからカットまでのタイミング(目安)】

- ・ローストビーフの場合・・・焼き上がってから 30 分程度
 - ・ステーキなど大きめのお肉の場合・・・キッチンから食卓にサーブする時間だけ置けば OK。
- ※そのほか、お肉を焼いたその時間と同じだけ待ってからカットするのがちょうど良いとも言われている。

