

ういケアみなと

第9回栄養セミナー

中華粥

～お粥にひと工夫～



～鶏肉の栄養～

《むね肉》

たんぱく質が多く、脂肪が少ない部位で、ナイアシンを多く含みます。

《もも肉》

最も栄養価の高い部位です。ビタミン A・B2 のほか、ナイアシンや鉄も豊富に含み、脂肪も他の部位より多めです。

《ささ身》

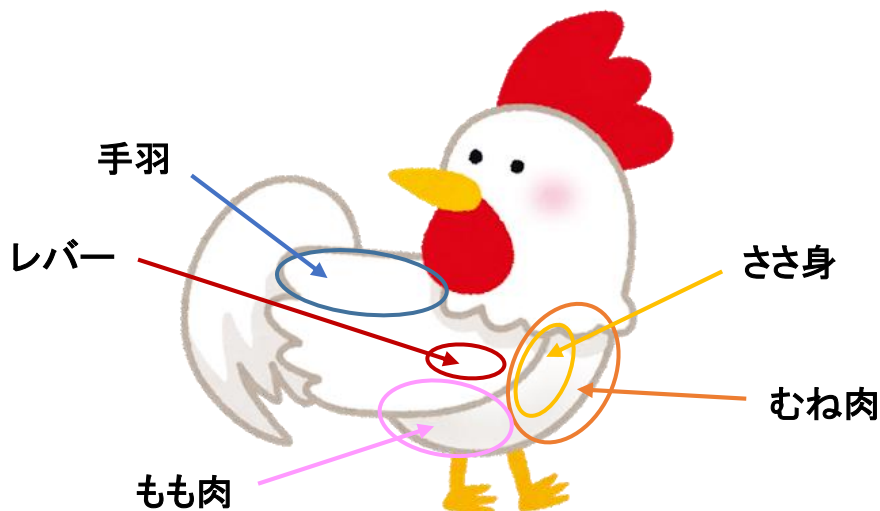
肉類の中でもトップクラスの高たんぱく質です。また、脂肪をほとんど含みません。しかし、ビタミン類は少ないので、野菜と一緒にとりましょう。

《手羽》

手羽先部分は、脂肪とコラーゲンを多く含みます。

《レバー》

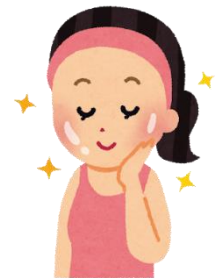
ビタミン A、B1、B2、葉酸が豊富で、特にビタミン A は、肉類・内臓類の中で最も多く含まれます。



コラーゲン

たんぱく質の約 30%がコラーゲンとされています。コラーゲンは、皮膚の約 70%を占めており、骨や血液にも多く含まれています。コラーゲンは、年齢とともに減っていくため、高齢者に多い骨粗鬆症はカルシウムの不足だけではなく、コラーゲンの減少も原因のひとつとされています。

コラーゲンを摂取すると、体内でアミノ酸に分解され、コラーゲンペプチドとして吸収されます。吸収されたコラーゲンペプチドは、血液を通して全身に運ばれ、皮膚や骨、関節、髪の毛などで再合成されます。その際に必要となる栄養素が、ビタミン C です。ビタミン C が不足すると、コラーゲンの合成が上手くいかなくなるため、適度に摂取しましょう。



【コラーゲンの多い食材】

動物性食品	豚足、鶏の皮、手羽先、軟骨、牛スジ、牛テール、豚バラ肉 など
海洋性食品	スッポン、フカヒレ、エイヒレ、魚の皮、うなぎ、なまこ、カレイ、エビ、くらげ など



中華粥



材料(4 人分)

- ・米 200g
- ・鶏手羽 120g
- ・塩 2.0g
- ・酢 5cc
- ・ねぎ・しょうが(スープ用)
- 【お好みで】
- ・ホタテ・カニ・エビ・卵など
- ・ザーサイ、キムチなど

《作り方》

1. 鍋に手羽、酢、水 200cc、ねぎ、しょうがを入れ弱火にかける。
2. 沸騰して 10 分ほどしたら、水 2ℓを加えて 50 分煮込む。
3. 鍋から手羽、ねぎ、しょうがを取り出し、洗米した米をいれる。
4. 手羽の肉をほぐす。
5. 1 時間ほど煮込んだら塩を入れ味を調整し、ほぐした肉を入れる。

1 人分あたり

エネルギー： 250kcal

たんぱく質：10g

