

## 身体のために

身体を改善する肉レシピ  
免疫力を上げる食べ方  
アメリカン・ミートの基礎知識  
旨いステーキの焼き方



## 肉を食べよう。



# C O N T E N T S

001

特集

身体のために  
肉を食べよう。

002

管理栄養士・赤堀先生に聞く、  
美味しく健康になる食べ方

004

身体を改善する肉レシピ

014

健康で長生きする為に…  
肉を食べて免疫力をあげよう

016

正しく知っておきたい  
アメリカン・ミートの基礎知識

018

名店シェフに教わる、  
旨いステーキの焼き方

020

Information

## オトナ アメリカン・ミート 宣言!



肉は若い人たちのもの? いいえ、そんなことはありません。

実は、栄養学的にも医学的にも、  
歳を重ねれば重ねるほど、肉を食べることが重要だということがわかってきました。

今号では、大人の皆様に向けて、  
美味しく健康的に肉を食べるための情報をお届けします。





# LONG



# LIFE



特集

## 身体のために 肉を食べよう。

肉を食べるとどのような健康効果があるの？

そんなギモンにお答えするとともに、

身体が本当に喜ぶ食べ方、食べ合わせをレシピとしてもご提案。

毎日、肉を食べることで健康な身体を手に入れましょう。

# RECIPE

撮影＝川上輝明(表紙,P1,P4-13)／畔柳純子(P2-3,P14-15)  
スタイリング＝西崎弥沙(表紙,P1,P4-13)



## 肉は毎日、摂取すべし

2

「年をとったらなるべく肉や脂を控え、あっさりとした食事にすべき」と思いがちですが、「粗食イコール健康食」ではありません。日本では昔から粗食を美德とする風潮が根強いのですが、どうしても栄養のバランスが偏ってしまいます。

特にオトナ世代には肉に対して「脂肪がつきやすい」「太りやすい」といった思い込みが強く、積極的に食べようとしていない人が多いようですが、実はオトナ世代の約2割に低栄養\*2のリスクがあるのです。また、老化が進むと若いころに比べて栄養素の吸収率が低下するため、同じ量を食べたとしても身になりにくい。筋肉や骨などは日々代謝を繰り返すので、それらの材料となる肉に含まれる動物性たんぱく質\*3は毎日必要となります。つまり、オトナ世代ほど積極的に肉を食べることが大切なのです。

## 50代から食生活を見直そう

1

オトナ世代になると、自分の身体のことをもっと考えようという意識がより強くなるので、健康について立ち止まって考えられるいいチャンスです。

50代になると免疫力\*1は20代に比べて半減することがわかっています。それに気づかず、若い頃と同じ食生活を続けていたら、疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりと、日常生活に影響が出てきてしまいます。ほかにも筋力低下や骨粗しょう症、脳の機能が下ってきて物忘れの心配も出てくるのがオトナ世代。50代から上の世代が自分の健康についてきちんと考え、実践していくことは、今後の高齢者介護の問題にも関係すること。要介護者になるリスクを減らすためにも、食生活に何が必要なのかを考えるべきですね。

# 管理栄養士・赤堀先生に聞く 美味しく健康になる食べ方

実はオトナ世代こそ食べたほうがいい食材である肉。  
なぜ必要なのか、そして食べるタイミングや必要な量など、年を重ねた世代に気を付けてほしい食のポイントを  
赤堀料理学園の校長、赤堀博美先生に伺いました。



栄養バランスや  
肉質に優れた  
アメリカン・ビーフ  
& ポークで  
健康生活を

### 赤堀博美

赤堀料理学園校長、管理栄養士、日本女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。子供料理教室、男性料理教室、高齢者へのユニバーサルデザインフードの開発など多方面で活躍。フードコーディネーターとして料理番組、ドラマ、CMを担当。



## どんな肉を選ぶべきか

5

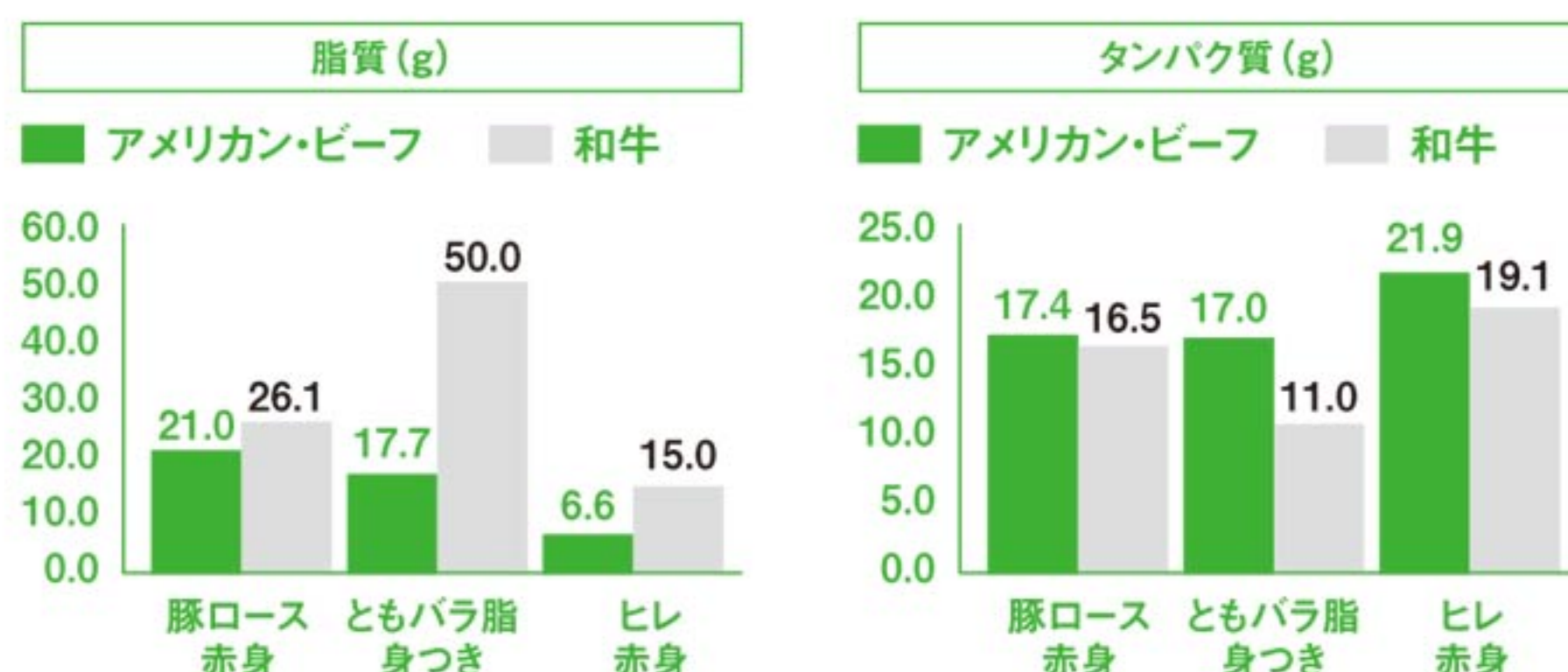
オトナ世代にぴったりの肉として、私が今注目しているのはアメリカン・ビーフ&ポークです。同価格帯の国産牛とアメリカン・ビーフを比較した場合、たんぱく質や脂質のバランスがいいのはアメリカン・ビーフ。他の牛肉と比較して低脂肪、低カロリーなので、動物性たんぱく質をしっかり摂れるいっぽう、脂質、カロリーを摂りすぎるリスクが少ないんです。

また、アメリカン・ビーフは穀物を飼料にしているので、牧草だけで育てる牛肉とは味や香りが違います。そして日本人に好まれやすい味になります。

アメリカン・ポークの場合はとにかく柔らかな肉質が特長。肥沃で広大な土地で、ストレスなく、衛生的に育てられているので、クセがなく、柔らかな肉に育ちます。だから「硬い肉だと噛み切りにくくて…」「クセが強い肉はどうも受け付けなくて…」というオトナ世代にお勧めです。

次ページからオトナ世代にお勧めの肉料理レシピをご提案します。ぜひアメリカン・ミートで、健康的な食生活に取り組んでみてください。

### 牛肉の脂質とタンパク質の量



#### Check Words

\*1 免疫力 身体が病気などに対抗する力のこと。風邪や病気を防ぐほか、疲れにくい体になったり、病気になった場合にも回復をしやすいするのも、免疫力の働きによるもの。

\*2 低栄養 低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態のこと。特に高齢者の場合、うまく咀嚼できなくなったり消化機能が落ちたりして、栄養や水分を十分に摂れなくなることが少なくないのです。

\*3 たんぱく質 筋肉や内臓、骨などをつくるために必要な栄養素。不足すると筋力低下や骨がもろくなるほか、免疫力の低下にもつながります。

\*4 推奨量 現在、日本で提唱されているたんぱく質の推奨量は、女性は1日約50g、男性なら約60gです。動物性たんぱく質をバランスよく摂取することが大切です。

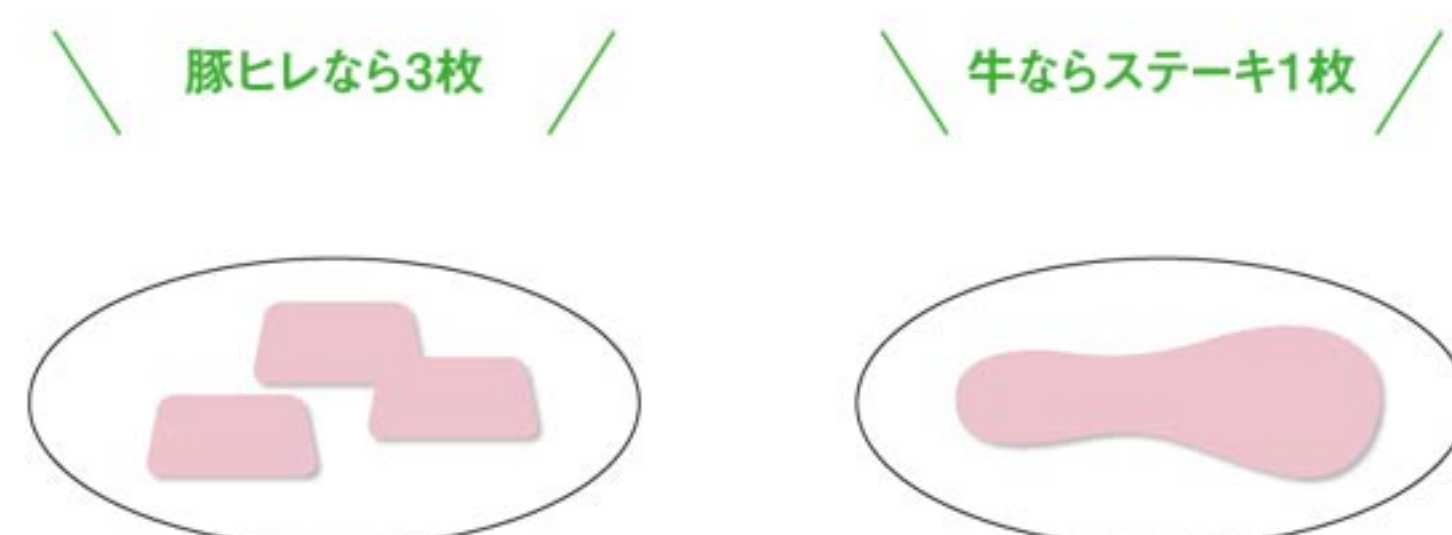
\*5 体内時計 体内時計とは体の様々な臓器にあり、体内周期、リズムをきざんでいます。近年、この体内時計をつかさどる時計遺伝子のリズムから考えられた「時間栄養学」が注目されています。

## 推奨量をこまめに

3

では、どの程度が推奨量\*4なのでしょうか。一食でたんぱく質20グラムを摂取するために必要な肉の量は、牛ヒレ肉なら約100グラムで、厚さ2センチのステーキ1枚程度。豚ヒレ肉では約90グラム、一口ヒレカツ用の豚ヒレを3枚分が目安。この量をいきなり摂取するのは難しいので、まずは毎食肉を食べるように心がけることが大切です。

### たんぱく質20gを摂取する肉の量



## 3食は12時間以内に

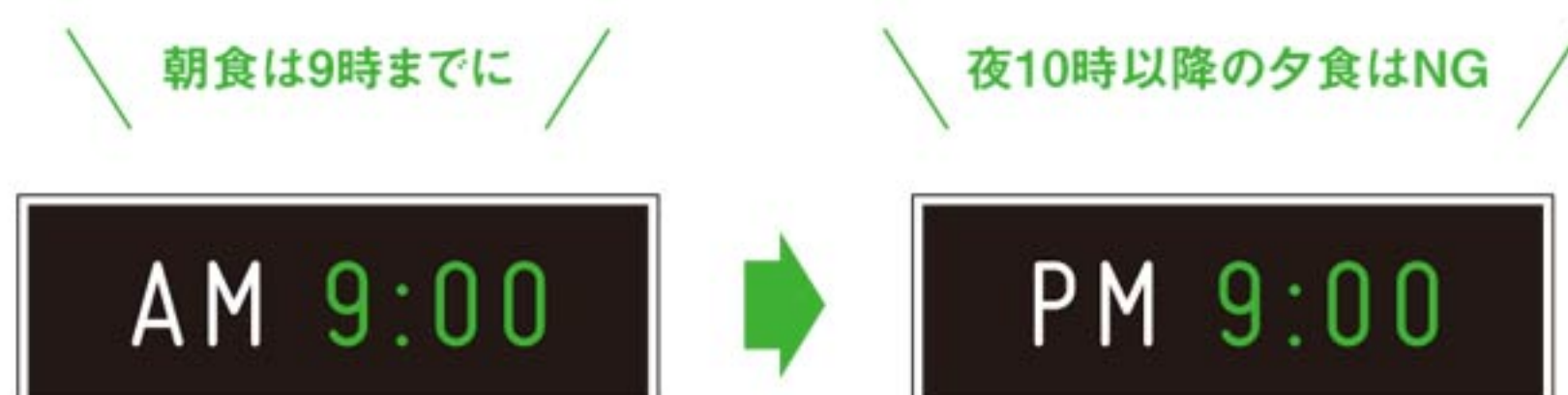
4

また、朝食にボリュームを持ってくることもお勧めです。というのも、体内時計\*5の1日は朝食からスタートします。朝にきちんと動物性たんぱく質や脂質、炭水化物を体内へ入れることで、体や脳が目覚め、栄養素の吸収も活発になっていきます。

その際に気を付けたいのは、朝食は9時までに食べること。朝食を食べることで、脳内から活動開始の指令が出されるので、朝食が遅くなると体内時計もずれてしまいます。そしてもうひとつのポイントは朝食から12時間以内に夕食を済ませること。夜10時以降は脂肪の吸収率が高くなるので、それまでに夕食を食べ終えておいた方がいいのです。

とはいえ、「朝からたくさんの肉は難しい」という場合は、朝は軽めの肉料理にして、足りない分は昼に補えば大丈夫。逆に夜は量より質に気を付けて。オトナ世代には肉の中でも脂質が少なめの赤身がお勧めですね。

### 12時間以内に3食を





# アメリカン・ミートがもつ健康効果に注目 身体を改善する肉レシピ

肉を食べるということは身体にとって非常に重要です。  
ここでは、赤堀博美さんに教えてもらった身体改善に効くレシピを紹介。  
いつまでも美しく元気であるために、美味しくアメリカン・ミートをいただきましょう。

# 1

Recipe

## 骨を強くするメニュー

why?

骨や関節の機能低下からくる運動障害の対策は日常の運動やカルシウムを摂ることも重要ですが、骨の元ともなっているたんぱく質を摂取することで、さらなる予防効果が期待できます。豚肉に多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>は、にんにくと一緒に摂ると吸収促進されます。

Beef

## ひつまぶし風牛茶漬け

照り焼きの甘みが利いた、お出汁の茶漬けはアメリカン・ビーフの旨味、出汁の香り、薬味の風味が相まった、ほっこり仕上げ。





## ひつまぶし風牛茶漬

point 照り焼きダレはフライパンで焼き絡める



アメリカン・ビーフのサーロインにしっかりと味を付けるのがポイント。フライパンでステーキを好みの加減で焼いたら、そのままAをあわせて作った照り焼きダレを入れて、焼き絡めるようにしましょう。水分がある程度飛んで、肉が色づいたらOK。

LONG  
LIFE  
RECIPE

Pork

## レンジ蒸し豚の香味ソース

蒸し豚は電子レンジで作るととっても簡単です。  
ピリッと刺激的なソースをかけていただきます。

材料(4人分)

アメリカン・ポーク 肩ロース(かたまり)…400～500g  
酒…50ml

【香味ソース】

にんにく(みじん切り)…小さじ1 ラー油…小さじ1/2  
しょうゆ…大さじ2 酢…大さじ1 砂糖…小さじ1  
塩…小さじ1/2 ごま油…小さじ1 トマト…1個 きゅうり…1本

作り方

1. アメリカン・ポークは室温にもどす。たこ糸でしばる。  
トマトは半月切りにする。きゅうりはピーラーで薄切りにする。
2. 耐熱皿に肉をのせ酒をふり、ラップをしてレンジに約10分、  
竹串を刺してみて透明な汁が出てくるまで加熱する。
3. ②を薄切りにし、トマトときゅうりと盛り付け、  
ソースの材料を合わせてかける。

point 肉はタコ糸で縛って加熱する



アメリカン・ポークの肩ロースはタコ糸で縛って調理すれば切った時に美しく仕上がるので、ぜひひと手間かけましょう。最初、肉を縦に置き、横に糸を回し、縛ります。その後輪っかを作りながら4～5か所を目安に最後は縦にも糸を回しましょう。

材料(4人分)

アメリカン・ビーフ サーロイン(ステーキカット)…4枚 油…適量

【A】

砂糖…大さじ2 酒…大さじ2 しょうゆ…大さじ2 みりん…大さじ1

ごはん…4杯分 だし汁…適量

わさび、白髪ねぎ、みょうがせん切り、しそせん切り、あおさ海苔…各適宜

作り方

1. アメリカン・ビーフは室温に戻しておく。
2. フライパンに油を熱し、①を焼く。Aをかけてからめ焼く。
3. ②を1cm幅に切る。
4. どんぶりにごはんを盛り、③をのせて、薬味、だし汁を添える。  
薬味をのせて召し上がったたり、  
だしをかけてお茶漬けで召し上がるのもよい。







Recipe

## 筋肉の増強に効果的

why?

筋力づくりには動物性たんぱく質を摂ることが最も重要。毎日3食いずれにも肉を摂ることが望ましいです。ほか、アメリカン・ミートに含まれるビタミンB群とビタミンEには老化を予防する効果もあります。



Beef

### アメリカン・ローストビーフサンド

お洒落なカフェで提供されているようなサンドイッチもアメリカン・ビーフならばおいしく簡単に作れてしまいます。

point 塩・コショウ・にんにくは事前にすり込む



ローストビーフは、生肉の状態ですっかりと塩・コショウ・ニンニクをすり込んでおくことがおいしく仕上げるポイントです。全体的にまんべんなく多めにすりこみましょう。

#### 材料(4人分)

アメリカン・ビーフ サーロイン(かたまり)…500g  
塩・こしょう…各少々 にんにくすりおろし…1かけ  
油…適宜 水…1/4カップ グリーンリーフ…適宜  
ライ麦パン(サンドイッチ用)…8枚  
クレソン…適宜 マスタード…適宜

#### 作り方

1. アメリカン・ビーフは室温にもどし、塩・こしょう、にんにくをよくすりこんでおく。
2. フライパンに油を熱し、  
①のアメリカン・ビーフを強火で表裏を各1分焼く。側面を30秒ずつ焼く。
3. ②のフライパンの油をキッチンペーパーでふきとり、弱火にして水をそそぎ入れ、蓋をして10分蒸し焼きにする。
4. 肉をアルミホイルで巻き、そのまま30分休ませる。薄く切り分ける。
5. パンにマスタードをぬり、レタスと④をはさむ。クレソンを添える。





## LONG LIFE RECIPE

Pork

### お手軽チャーシュー

オーブントースターを使う、簡単に作れるチャーシュー。  
自家製だからこそ、分厚めにカットして贅沢にいただきます。

**point** タレの漬け込みは密閉袋が便利



タレに肉を漬け込む時は、バットなどを使ってもOKですが、密閉袋だと、タレの量も少なくすみますし、冷蔵庫の中でもかさばらないので便利。ちなみに、タレのベースは市販の焼肉のタレを使うと美味しく時短にもなるのでオススメです。

#### 材料(4人分)

アメリカン・ポーク 肩ロース(かたまり)…500g  
長ねぎ(緑の部分)10cm  
しょうが汁…小さじ1 焼肉のタレ…1カップ 酒…1/2カップ

#### 作り方

1. 密閉袋にアメリカン・ポーク、しょうが汁、ぶつ切りの長ねぎ、焼肉のタレ、酒を入れてなじませ冷蔵庫で1晩漬ける。
2. 焼く30分前にアメリカン・ポークを取り出し、室温にもどす。天板にのせてオーブントースターにいれ、180度で両面に焼き色がつくように途中、裏返しながらかく。(焦げそうなときはアルミホイルをかぶせる)竹串をさして透明な汁が出るまで約20分焼く。
3. ②が冷めたら、好みの厚さに切って盛りつける。たれを煮詰めて、肉のソースにする。





RECIPE

## 免疫力を高めて病気知らずに

why?

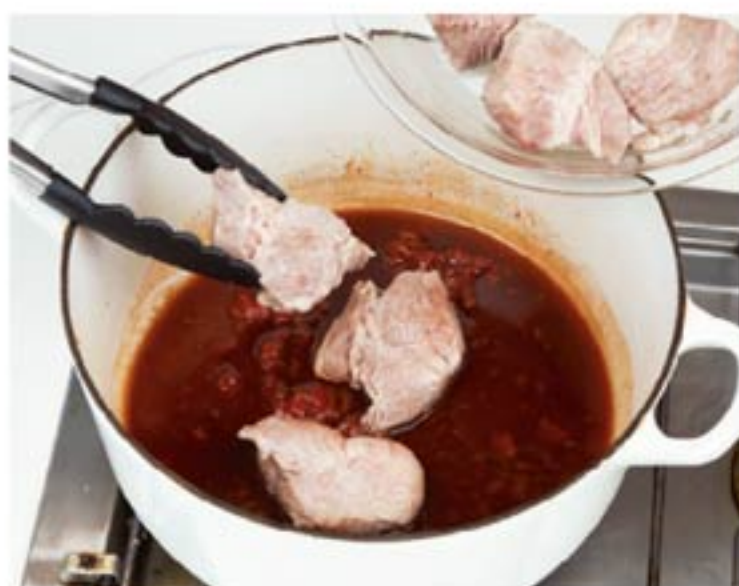
アメリカン・ミートは、腸内環境を整える食物繊維を多く含む根菜類と一緒に摂ることで免疫力もアップ。体温が下がると免疫力も下がるので、梅干しを合わせるのもポイントです。

Pork

## アメリカン・ポークの梅煮

濃厚なコクがありながら、梅の酸味で飽きが来ない一品。ご飯に合わせてたっぷりと食べられるのが嬉しい。

**point** アメリカン・ポークは下茹でしたものを使う



豚の角煮を作る時と同様に、アメリカン・ポークは下茹でをしておきます。下茹ですることで、アクや臭みが抜けるだけでなく、脂も抜けるのでとてもヘルシーかつ、味が入りやすくなるという利点もあります。下茹ではサッと1分程度でOKです。

### 材料(4人分)

アメリカン・ポーク 肩ロース(かたまり)…400g 塩・こしょう…各少々 片栗粉…大さじ2 油…適宜 梅干し(種をのぞきたたく)…4個分

### 【A】

砂糖…大さじ5 酒…大さじ2 ケチャップ…大さじ2 しょうゆ…大さじ3 だし…100ml

長芋…200g 酢…少々 なす…1本 赤パプリカ…1/2個

### 作り方

1. アメリカン・ポークは大き目の1口大に切って下ゆでする。長芋、なす、赤パプリカは乱切りにする。
2. 鍋に梅干しとAを合わせ、煮立ててアメリカン・ポークを入れて弱火で5分煮る。野菜も加えて汁気が少なくなるまで煮る。





## LONG LIFE RECIPE



Beef

### 根菜ポトフ

肉と一緒に野菜をたっぷり摂れるポトフは健康維持に効果的。  
食材だけで煮て、マスタードやゆずこしょうで味を付けましょう。

**point** 鍋に食材と水を入れて煮込むだけ!



ポトフの汁には調味料を入れず、食材の味だけで仕上げるので、鍋に食材を入れたらあとは水を加えて煮込むだけです。アメリカン・ビーフと野菜から驚くほどしっかりとダシが出ます。長めに煮るので、時間が無ければ肉を室温に戻さなくてもOK。

#### 材料(4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(かたまり)…500g  
玉ねぎ…小2個 にんじん…1本 れんこん…小1節  
かぶ…小2個 トマト…小2個 にんにく…1かけ  
セロリ(葉)…適宜 パセリ茎…適宜  
ゆずこしょう・生七味・粒マスタード…お好みで

#### 作り方

1. アメリカン・ビーフは室温にもどしておく。  
にんにくは包丁の腹でつぶしておく。にんじんは皮をむく。  
れんこんは皮をむき、縦半分に切る。
2. 鍋にアメリカン・ビーフとかぶるくらいの水、にんにく、セロリ、パセリを入れて、れんこんも加えて沸騰したら弱火にして、アクをとりながら1時間くらい煮る。
3. ②にかぶも加えて5分煮る。最後にトマトを加えてさらに5分煮て、食べやすい大きさに切って器に盛り、ゆずこしょう、生七味、マスタードなどをそえ、お好みでいただく。



Beef

## ステーキのたたき和風カルパッチョ

肉をさっぱりと食べるのに最適なカルパッチョ。  
亜麻仁油に含まれる必須脂肪酸が心疾患に効果的。

### 材料(4人分)

アメリカン・ビーフ サーロインまたはヒレ(ステーキカット)…2枚  
塩・こしょう…各少々 油…適宜 玉ねぎ…1/2個 クレソン…適宜

### 【ドレッシング材料】

亜麻仁油…大さじ2 酢…大さじ1 砂糖…小さじ1  
しょうゆ…小さじ2 わさび…小さじ1/4 塩…少々 白ごま…小さじ1/2

### 作り方

1. アメリカン・ビーフは、室温にもどす。塩 こしょうをする。
2. フライパンに油を熱し、①のアメリカン・ビーフを強火で両面こんがりとかげ色がつくまで焼き、氷水にとる。
3. 玉ねぎはごく薄切りにして水にさらす。
4. クレソンは葉先をちぎる。②を薄く切って盛り付ける。  
玉ねぎとクレソンを盛り、ドレッシングをかける。白ごまをひねる。

4

### Recipe

## 心疾患を予防する

why? >

心疾患の大きな原因となる高血圧には、亜麻仁油やオリーブオイルに含まれているα-リノレン酸が効果的です。また、ゴーヤで豊富に摂れるビタミンは血管の弾力を保ち、心疾患を予防します。

Pork

## ひと口ゴーヤチャンプルー

全体的に混ぜ炒めるゴーヤチャンプルーと違って  
油の量を少なく作れるのでとてもヘルシーにいただけます。

### 材料(4人分)

アメリカン・ポーク ロース(薄切り)…150g~200g  
ゴーヤ…1/2本 塩…少々  
木綿豆腐…150g 卵…1/2個 塩…少々  
油…小さじ2 かつおぶし…適宜

### 作り方

1. ゴーヤは5mm厚さの輪切りにし、中のわたをとって塩少々をふり、苦味をのぞく。
2. 豆腐は粗くくずしてゆでこぼし、水気をきる。  
豆腐と卵、塩を混ぜ合わせ、輪切りゴーヤの中につめて、アメリカン・ポークで巻く。
3. 油を熱したフライパンで③を焼き、塩少々をふる。
4. 皿に盛り付け、かつおぶしをのせる。





Pork

## アメリカン・ポークと彩り野菜の焼き浸し

あっさりとした味わいのヒレ肉も、焼き浸しにすることでしっとりと満足感のある食味でいただくことができます。

### 材料(4人分)

アメリカン・ポーク ヒレ(かたまり)…200g  
赤・黄ピーマン…各1個 なす…1本 ごぼう…1/2本  
かぼちゃ…1/8個 山芋…100g 白髪ねぎ…適宜

### 【つゆ】

だし(濃い目にとったもの)…400ml しょうゆ…50ml  
みりん…30ml ※合わせてひと煮たちさせ冷ましておく。

### 作り方

1. アメリカン・ポークは1口大に切り、フライパンに油を熱し、焼く。
2. ピーマンは一口大に切り、なすは輪切り、ごぼうは5mm厚さの斜め薄切り、かぼちゃは1cm厚さの薄切り、山芋は5mm厚さの半月切りにする。  
フライパンに油を熱し、野菜を焼く。
3. つゆに①②を漬けこむ。
4. 皿に盛り付け、白髪ねぎをのせる。

5

### Recipe

#### 脳の機能低下を防ぐ

why? >

肉に含まれるアラキドン酸は、リノール酸から合成される必須脂肪酸のひとつで、神経細胞の生成を促します。一緒にビタミンC、ビタミンEを豊富に含んだ野菜をとることが大切です。

LONG  
LIFE  
Recipe

Beef

## 簡単シュラスコ モーリョソース

オーブンでじっくり火を通すからやわらかくジューシー。  
野菜をたっぷり使ったブラジル伝統のモーリョソースと合わせて。

### 材料(4人分)

アメリカン・ビーフ サーロインまたはヒレ(ステーキカット)…2枚 玉ねぎ…1/2個  
ピーマン…1個 赤パプリカ…1/2個 下味(しょうゆ…大さじ2  
塩…小さじ1/4 こしょう…少々 オレガノ…小さじ1 油…大さじ1)

### 作り方

1. 下味を合わせて アメリカン・ビーフを大きめに切って、15分くらいつける。
2. 玉ねぎは根元がばらばらにならないように、4等分のくし切りにする。  
ピーマン 赤パプリカは4等分に切る。
3. 200度に熱したオーブンでアメリカン・ビーフと野菜を15分くらい焼く。  
モーリョソースでいただく。

### 【モーリョソース】 材料(4人分)

玉ねぎ…1/4個 トマト…1/2個 きゅうり…1/4本 パプリカ…1/4個  
パセリ…少々 酢…50ml 白ワイン…大さじ1/2 オリーブ油…10ml 塩…少々

### 作り方

1. 野菜はすべてみじん切りにする。(トマトは種とわたをとってみじん切りにする)  
玉ねぎは、切った後水にさらしてから水気を切る。
2. 調味料を合わせ、①を加えて混ぜ合わせる。





Beef

## アメリカン・ビーフとカリフラワーのエスニック炒め

炒め物にナンプラーを使うアジアンテイスト。  
毎日食べたい肉料理だからこそ飽きないアレンジを。

### 材料(4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(薄切り)…200g  
下味(塩…少々 ナンプラー…大さじ2 砂糖…小さじ1 油…適宜)  
カリフラワー…1株 にんじん…1/2本  
にんにく…1かけ ナンプラー…小さじ2 香葉…適宜

### 作り方

1. アメリカン・ビーフは1口大に切り、  
下味をつける。  
カリフラワーは食べやすい大きさに切り、  
熱湯でゆでてざるにあげる。
2. にんじんは皮をむき5mm厚さの半月切りにし、  
にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて香りがでたら、  
にんじん、アメリカン・ビーフを炒め、  
カリフラワーも入れて炒める。  
ナンプラーをかける。  
皿に盛り、香葉をのせる。

Recipe

## 鉄分補給で若々しく

why? >

牛肉や豚肉に含まれる鉄分は、造血作用があるビタミンB<sub>12</sub>、葉酸などを多く含む野菜を合わせると効果UP。ナンプラーなど香りが強い調味料は、少量で味が入るので減塩にも効果があります。

Pork

## ジェノバ風ポークソテー

パセリとオリーブオイル、にんにくの風味でイタリアン風に。  
ご飯でもパンでも合うので昼夜問わずに楽しめます。

### 材料(4人分)

アメリカン・ポーク 肩ロース(ステーキカット)…4枚  
塩・こしょう…各少々  
じゃがいも…2個 油…適宜 プチトマト赤・オレンジ…各4個

### 【パセリのジェノバペースト】

パセリ(茎なし)…30g にんにく…1かけ 松の実…大さじ3  
オリーブオイル…70ml 塩…小さじ2/3  
※すべてミキサーにかける。

### 作り方

1. アメリカン・ポークは1枚を4等分に切り、塩 こしょうをふり少しおく。  
フライパンに油を熱し、ソテーして取り出しておく。
2. じゃがいもは6等分に切り、耐熱皿にのせてラップをかけてレンジで  
2〜3分やわらかくなるまで加熱する。
3. ①のフライパンに油を熱し、じゃがいもを入れてカリッとなるまで焼く。
4. アメリカン・ポークを③にもどし、ジェノバペースト大さじ2〜3で炒め合わせ、  
最後にプチトマトを炒め合わせ皿に盛る。





Pork

## 豚しゃぶとせん切り野菜の生春巻き

アメリカン・ポークの薄切りをたっぷりと食べられる生春巻きは、小腹が空いたときのフィンガーフードとしても◎。

### 材料(4人分)

アメリカン・ポーク ロース(薄切り)…200g  
にんじん…5cm 大根…5cm 香菜…1/3束  
レタス…2枚 小ねぎ…4本  
ごまドレッシング…大さじ2 七味とうがらし…適宜  
ライスペーパー…8枚

### 作り方

1. アメリカン・ポークはゆでて冷水にとり、水気をきっておく。  
にんじん、大根はせん切りにする。香菜は葉をつむ。  
レタスは太目のせん切りにする。小ねぎは3等分に切る。
2. キッチンペーパーの上に  
水で塗らしてもどしたライスペーパーをおく。  
アメリカン・ポークと野菜をのせしっかりと巻いて皿に盛り、  
七味とうがらしを混ぜたごまドレッシングを添える。

7

### Recipe

## メタボ対策で身体を軽く

why? >

肉と一緒に野菜を多く摂れるメニューは、空腹を解消しつつも低カロリーで栄養バランスも◎。香りのある野菜はビタミンB<sub>1</sub>の吸収を促進します。

LONG  
LIFE  
Recipe

Beef

## アメリカン・ビーフのフォー

旨味が利いたスープは身も心もホッとさせる味。  
あっさり食べられるフォーにレモンの酸味がアクセントに。

### 材料(4人分)

アメリカン・ビーフ 肩ロース(薄切り)…400g  
玉ねぎ…1/2個 香菜…1袋 にら…8本  
豆もやし…1/2袋 トマト…1個  
フォー(乾燥)…200g 鶏がらスープ…1ℓ ナンプラー…大さじ3  
塩・こしょう…適宜  
レモン…1個 油…適宜

### 作り方

1. アメリカン・ビーフは大き目に切る。  
玉ねぎは薄切り、香菜は葉をつみ、茎はざく切りにする。  
にらは5cm長さに切り、豆もやしは根をつむ。トマトはくし形に切る。  
フォーは表示どおりにもどしてゆでておく。
2. スープを温め、玉ねぎと香菜の茎を入れてかるく煮る。  
ナンプラー、塩・こしょうで味を調える。
3. ②にアメリカン・ビーフ、豆もやし、トマトを加え、少し煮る。
4. 器にフォーを盛り、③を入れて、にらと香菜の葉ものをせる。  
レモン汁をかける。





健康で長生きする為に…

# 肉を食べて免疫力をあげよう

歳を重ねると免疫力が低下してくると言われていますが

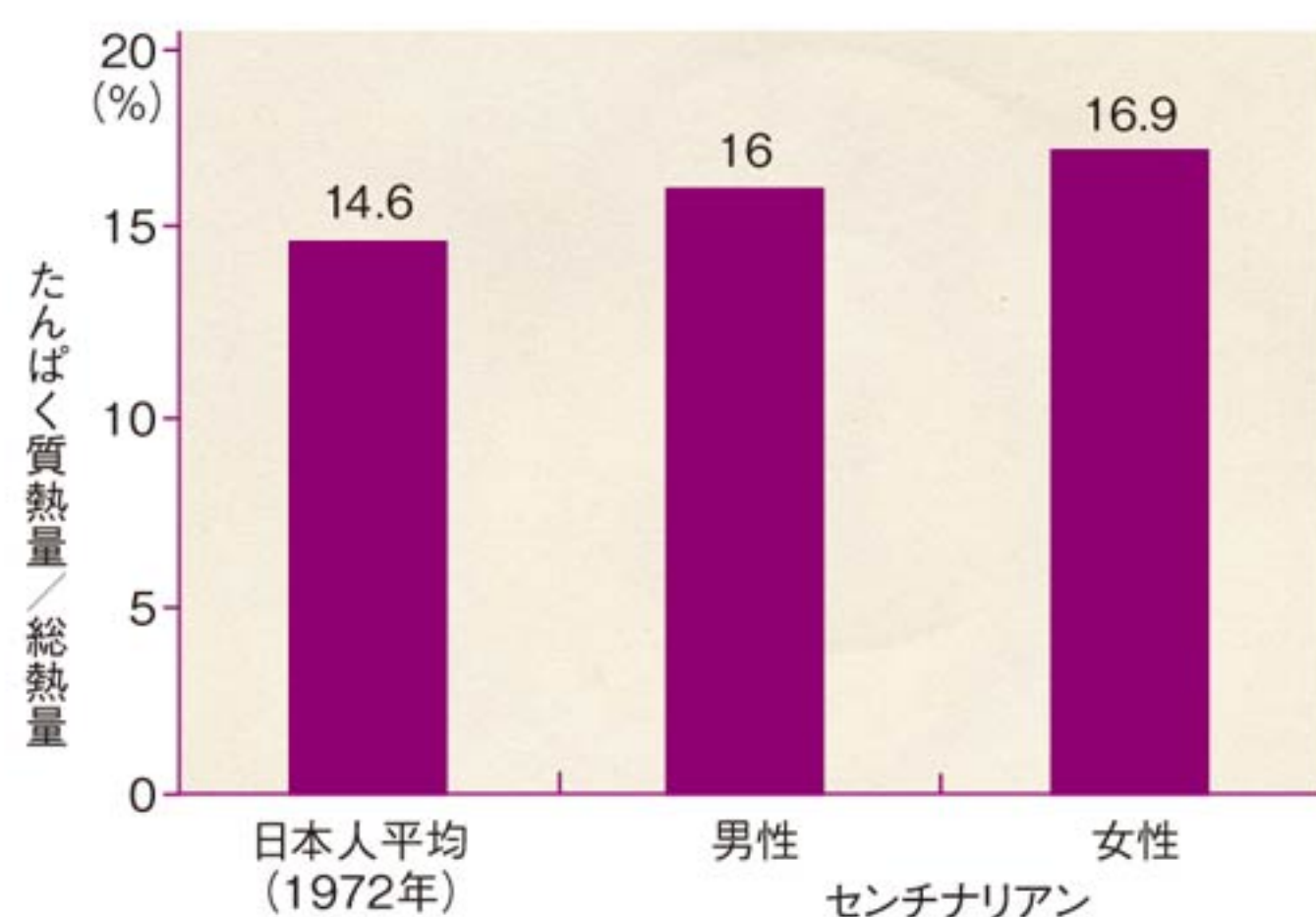
それを改善する方法の1つが肉を摂取することです。今回、肉食と健康について研究を重ねる

日本応用老年学会理事長の柴田教授にお話を伺いました。

## Tips 2 肉を食べると元気で長生きする

日本の長寿者の特徴を調べてみると、たんぱく質、特に動物性のたんぱく質の割合が高いことが分かります。たんぱく質は、心臓をはじめ各臓器、筋肉、神経伝達組織など、体を形づくり、生命を維持する上で欠かせない栄養素。特に、肉に含まれる動物性たんぱく質が免疫力をあげるのです。肉に含まれるたんぱく質の一種である、アルブミンは感染症、脳卒中、心筋梗塞に効果的であり、アルブミンが低い人ほど早期に死亡します。肉の摂取が高くなるほど、免疫力が高くなり、病気のリスクが低くなるのです。

### センチナリアンの総熱量に占めるたんぱく質熱量の割合



センチナリアンとは100歳を超えるお年寄りのこと。日本人の平均と比べて動物性たんぱく質の割合が高い。

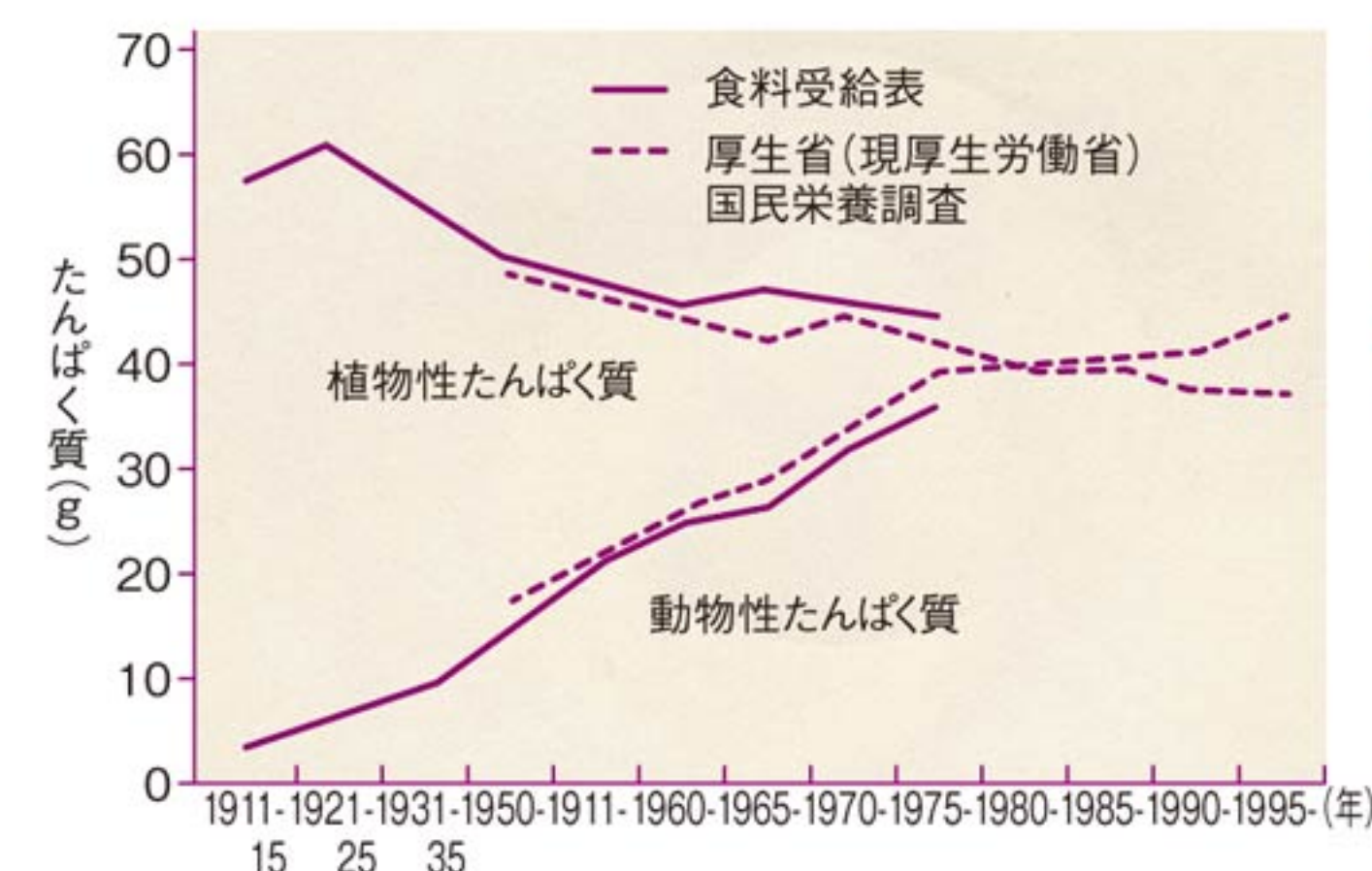
出典: Shibata H et al: Nutrition and health 8:165, 1992

## Tips 1 粗食長寿説は迷信?!

日本では長い間、歳を重ねると粗食に努めることで健康で長生きできるという「粗食長寿」説が浸透しています。しかし、これは大きな誤解で、実は粗食が低栄養を招き、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなる恐れがあるのです。

20世紀初頭、日本人の動物性たんぱく質の摂取量は5%、95%が植物性たんぱく質でした。時代と共にその摂取量は変化し、1979年に1対1になっています。これは、日本人が平均寿命世界一になった時点と一致します。

### 日本人の1人1日あたりの植物性たんぱく質と動物性たんぱく質摂取の推移



日本人の平均寿命が50歳を超えたのは、1947年。この時代から徐々に動物性たんぱく質の量が増加している。

出典: 柴田博『生涯現役「スーパー老人」の秘密』技術評論社、2006

美味しく食べて健康に生きる

従来、美味しい食べ物に悪い、美食は太りすぎるので短命になるといわれてきましたが、美味しいものを味わうことが腸内細菌を活性化し、免疫力を上げる最大の秘訣です。肉には旨味成分と多幸感をもたらす至福物質「アナンダマイド」が多く含まれているので、精神的な観点からみても健康に良い食品です。中高年は年を重ねるにつれ、若い世代より肉を食べる量が減ってしまうので意識的に量を増やしていかなければなりません。一日に約60〜100g摂取することが目安です。その点、アメリカン・ビーフは赤身とサシのバランスが良く、たんぱく質の割合も十分。また、やわらかくて食べやすいので、肉の摂取量が少ない高齢者には最適です。健康で長生きするために、おいしく、栄養がある肉をよく食べることを心がけていきましょう。



Tips

## 3 肉が防ぐ、様々な疾患

肉は免疫力をあげるほかに、様々な病気を予防する成分が豊富に含まれています。例えば、精神安定を保つ役割があるセロトニンを増やす必須アミノ酸のトリプトファンが豊富に含まれており、脳神経機能を高めて、うつ予防に役立ちます。また、60歳を過ぎた頃から減ってくる脂肪酸の一種であるアラキドン酸は、**学習能力や記憶など脳の働きに重要な役割を果たし、ボケ防止に効果的**です。その他にも、血圧を下げる作用があるタウリン、そして動脈硬化を予防するオレイン酸も含まれています。また、エネルギーの代謝や酵素の働きを助けるビタミン・ミネラルも含有しているので、**皮膚や粘膜の角化を防いだり、ガンの予防にも役立ちます**。

### 食肉の特徴

(柴田博作成)

- ① 脳内物質のセロトニン(うつや自殺予防の働き)の原料である「トリプトファン」が多く含まれている。
- ② 多幸感をもたらす「アナンダマイド」が含まれている。
- ③ 肉の赤い色に含まれる「ミオグロビン」という「鉄」を含む成分が、野菜などの鉄の吸収もしやすくなる。
- ④ 牛肉に多く含まれる「カルニチン」は、脂肪酸の代謝を促進しダイエットのためにもスタミナ源としても有効に働く。
- ⑤ 「ビタミンA」「カルノシン」などの抗酸化物質が多い。  
オリーブ油などをあまり摂らない日本人の場合、一価不飽和脂肪酸の供給源となる。

Tips

## 5 ビーフとポークの違い

主として、どの肉も免疫力を向上させますが、脂肪の量のちがいにより効果が異なります。

### アメリカン ビーフ

- ・脂肪燃焼でダイエット効果  
ビーフの赤身には、余分な脂肪の分解を促進してエネルギーに変えるカルニチンが多く含まれる。
- ・貧血予防  
鉄分は、ほうれん草の10倍の吸収力があるので貧血予防に役立つ。
- ・うつ予防

### アメリカン ポーク

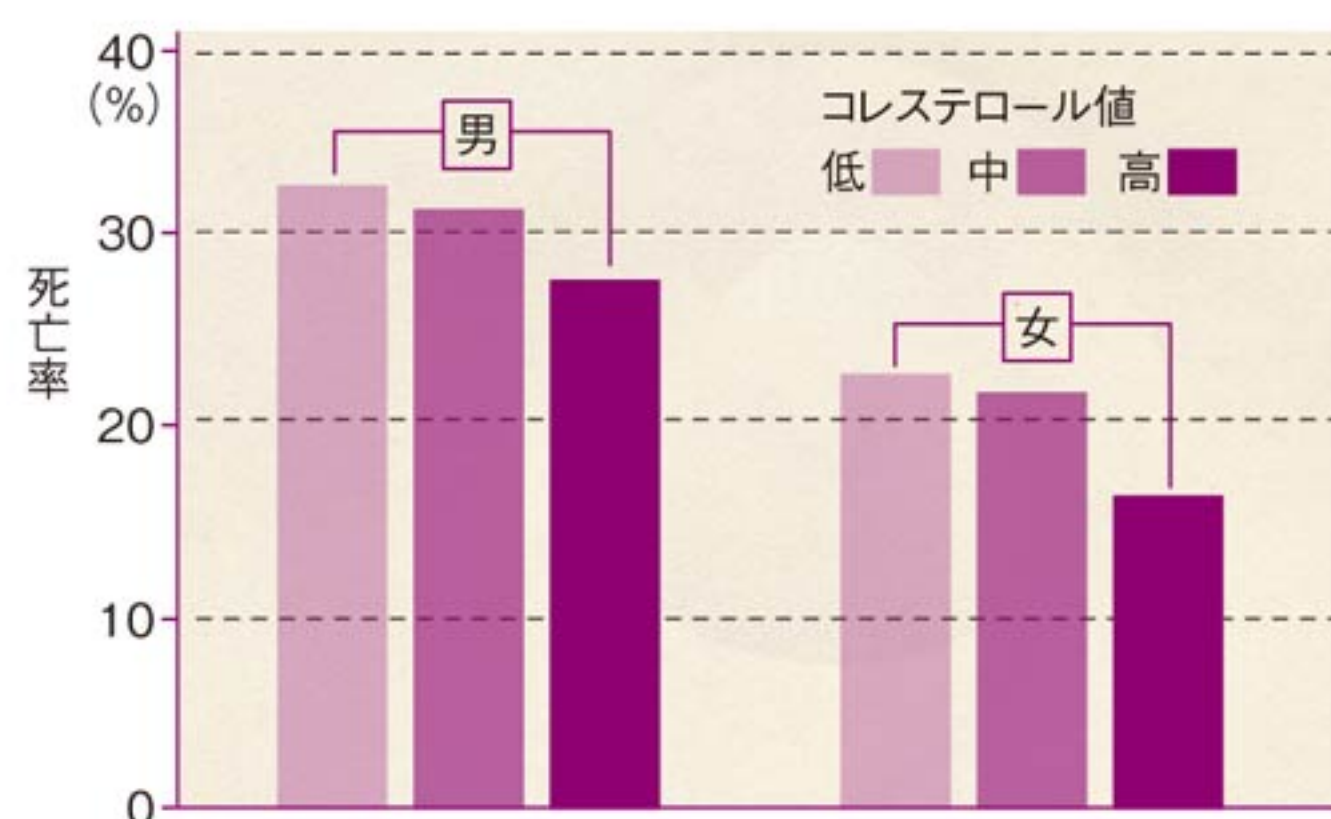
- ・食品の中で最もビタミンB<sub>1</sub>が含まれている。  
ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、精神が不安定になってイライラしやすくなる。また、運動能力や集中量の低下を招く。
- ・疲労回復効果

Tips

## 4 血中のコレステロールが低いと死亡率が上がる

脂肪の一種であるコレステロールや飽和脂肪酸が下がると**脳卒中や脳梗塞になる可能性が高くなる**ので、脂肪不足も問題です。

小金井市70歳住民の血中コレステロール値と10年間の総死亡率



沖縄県浦添市に次ぐ長寿市であった小金井市では、コレステロール値が高いほど死亡率が低い。

出典：柴田博編『元気に長生き元気に死のう』(保険同人社、1994年)

もっと理解を深めよう

「なにをどれだけ食べたらよいか。」

ゴルフダイジェスト社(2014年)

「日本人の食は欧米化している」「粗食は健康に一番」という「健康常識」にダマされてはいけません。カロリー摂取量が少ないと、免疫力の低下や生活習慣病をまねき、うつや認知症の危険性も高くなるのです。病まない、ボケないために、本当の「健康常識」を知れる一冊。



### 柴田博教授

1937年北海道生まれ。北海道大学医学部卒業後、東京大学医学部で循環器疾患と疫学を学ぶ。現在は、桜美林大学名誉教授・特任教授、医学博士、日本老年医学会認定専門医、日本内科学会認定医。日本応用老年学会理事長をはじめ3つの学会の理事、5つの公益財団法人の役員を務めている。生涯をかけて学際的老年学の研究と教育に尽力。著書に「スーパー老人のヒミツは肉だけじゃない-室井摩耶子に注目-」(社会保険出版社)などがある。



## Tips ★ **2** 安心のアメリカン・ミート

### 農場から食卓まで一環した安全対策 — 牛 豚

アメリカでは、「Farm to Table（農場から食卓まで）」という理念のもと、生産者、加工業者、政府が独立した立場と基準で食品の安全を管理しています。生産者は安全な食肉を生産するために、自ら「品質保証プログラム」を開発し、飼育中の家畜の疫病予防や、農薬の正しい使い方の教育・研修などを実践。また、加工工場では食中毒を発生させないように、HACCP（ハサップ）という食品管理システムを導入し、入荷から出荷までの全工程において、徹底的な品質管理を行っています。



## Tips ★ **3** 手頃な価格の理由は？

### 土地の広さと飼料がポイント — 牛 豚

日本は飼料の輸入に多大なコストがかかりますが、アメリカでは良質な穀物が豊富に採れるため、新鮮な飼料を低コストで与えることができます。また、自分の農場で育てた大豆などを飼料として与えている農家も多いので、コストを抑えながら安全で質の高い豚肉となるのです。



# 正しく知っておきたい アメリカン ミートの基礎知識

## Tips ★ ★ ★ **6** ★ ★ ★

「アメリカン・ビーフ、ポークの美味しい理由はなに？」  
「等級の違いはある？」など  
アメリカン・ミートをもっと知ってもらうために、  
素朴な疑問を解消します。

## Tips ★ **1** いい肉が育つヒミツ

### 穀物肥育が肉を旨くする — 牛 豚

牧草だけで牛を育てると、草を求めて動き回るため肉が固くなってしまいます。しかし、アメリカン・ビーフは肥沃な土地で育った栄養価の高い良質なコーンや小麦、大豆などの穀物で飼育するので、美しいチェリーレッドの赤身でやわらかなビーフになります。



### 豊かな環境で健康に育つ — 豚

アメリカン・ポークは、豊かな水量に恵まれた広大な穀倉地帯で育ちます。農場には日本よりはるかに大きい豚舎が並び、温度や換気など衛生面を常に厳しく管理されるので、愛情たっぷりで健康に育ちます。そのため、ジューシーで美味しい肉になります。





## Tips ★ 4 熟成期間を経て旨味がアップ

### 輸送にかかる期間がカギ



肉は野菜や魚のように新鮮なほうがおいしいと思われがちですが、決してそうとは限りません。というのも適切な温度条件・衛生管理のもとで時間をおいて熟成されると、たんぱく質が分解されて肉がやわらかくなり、アミノ酸が増加して旨味とジューシーさもアップするからです。アメリカン・ミートは船で約2週間かけてマイナス1℃のチルド冷凍状態で運ばれます。そして、輸送中に旨味が増すよう綿密に計算されているので、食卓に上がる頃には美味しい熟されたお肉がいただけます。

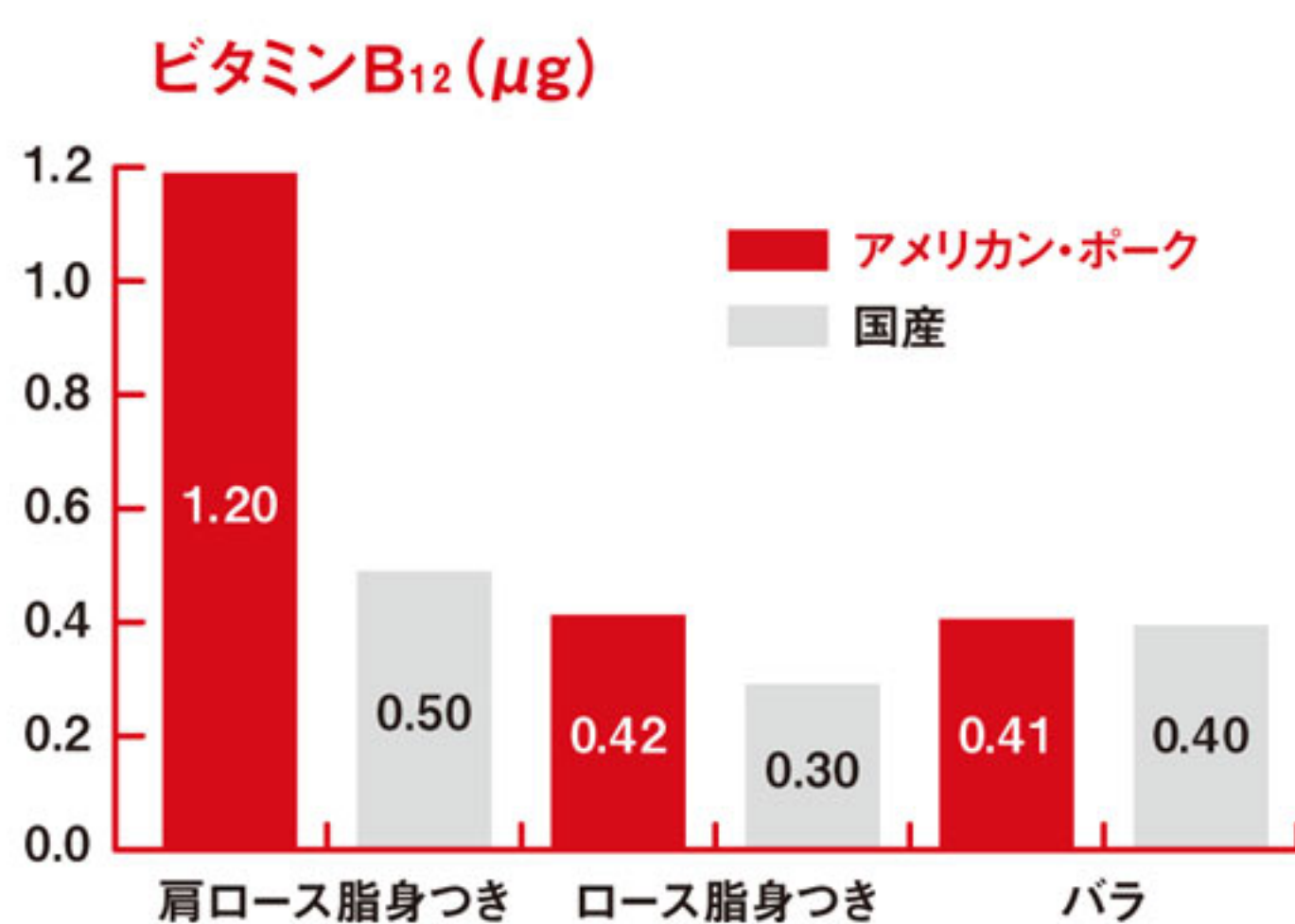


## Tips ★ 6 健康と美容に必要な ビタミンがたっぷり!

### アメリカン・ポークで身体の不調を軽減!



アメリカン・ポークはビタミンB群を豊富に含む食材です。ビタミンB<sub>1</sub>は“元気の素”と呼ばれ、エネルギー代謝を活発にし、疲れの素となる老廃物を身体の外に出す働きがあります。また、ビタミンB<sub>12</sub>は貧血の予防や、神経の機能を維持する効果があるといわれています。その他にも、肌荒れやにきびを防ぐB<sub>6</sub>、皮膚の粘膜を保護するB<sub>2</sub>など健康と美容によい成分をたっぷり含んでいます。



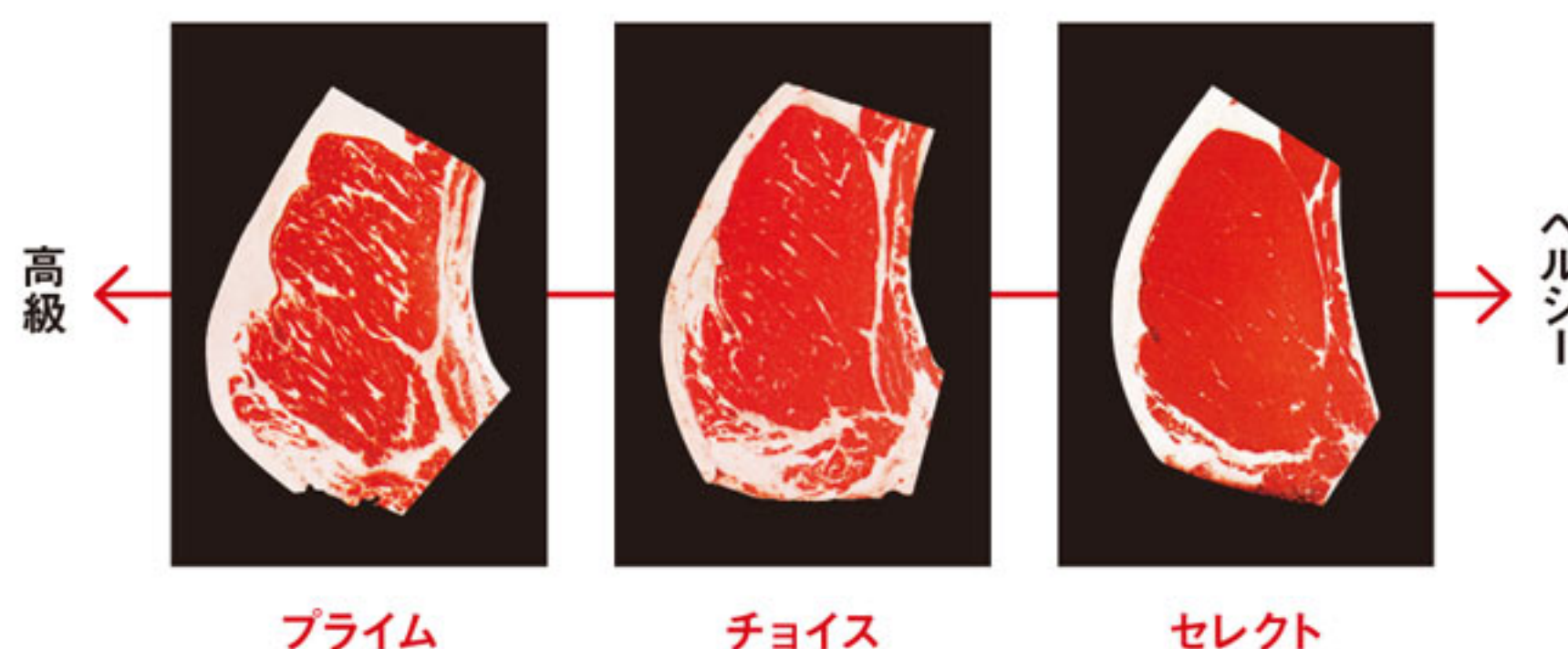
アメリカン・ポーク:財団法人日本食品分析センター調べ  
国産豚肉(大型種):五訂食品成分表

## Tips ★ 5 アメリカン・ビーフの 等級と味の違い

### プライムのアメリカン・ビーフとは?



アメリカン・ビーフは牛の種類・熟成度・霜降りの入り具合、性別という大きく4つの要素から、アメリカ政府公認の格付官の目で厳しく審査されます。そこから8つの等級に分けられ、日本に輸出される格付けはプライム・チョイス・セレクトの3つです。プライムは、全体の約5%しかとれない高級肉で、すべてにおいて高品質を誇ります。サシが多く、赤身とのバランスが抜群です。チョイスはサシ、味わい、やわらかさが適度にあり、プライムよりもリーズナブルです。そしてセレクトは、赤身が多く、しっとりしてヘルシーになっています。好みに合わせて等級を選んでみましょう。





**家** でステーキを焼くときに、  
焼きすぎて肉が硬くなりせ  
つかく購入したビーフが台無し……  
なんて経験はありませんか？ そこ  
で今回、東京・広尾にあるチョップ  
ハウス「ラストイクス」のシェフに、  
誰でも簡単に美味しく焼けるステー  
キの作り方を教えていただきました。

「ラストイクス」はプライム・グレ  
ードのアメリカン・ビーフをはじめ  
とする様々な熟成肉を取り扱ってお  
り、上質な肉を贅沢かつリーズナブ  
ルにいただけるお店。本物の良い肉  
を知り尽くしたシェフが教える、極  
上の焼き方をチェックしていきまし  
よう。

アメリカン・ビーフは  
品質にばらつきがなく、  
いつでも良いお肉が  
いただけます！



長谷川 聖さん

熟成肉が楽しめる  
モダンチョップハウス。  
100種類以上のワインを  
取り揃えています。

RUSTEAKS (ラストイクス)  
東京都渋谷区広尾5-22-3地下1階  
☎03-6277-1963  
営業／火～金17:45～22:30(L.O.)  
土・日・祝日11:30～14:30(L.O.)、  
17:45～22:30(L.O.)  
休み／月曜



おいしいほうが身体にいい！

STEAK

## 名店シェフに教わる 旨い ステーキの 焼き方

永久  
保存版

家でも作れる、  
簡単で美味しい  
ステーキの焼き方をご紹介します。  
これをマスターすれば  
お肉料理が  
もっと楽しくなります！

### STEP.1

## まずは… 肉の選定

同じステーキでも、肉の部位によって特長はそれぞれ。  
気分や好みで自分に合ったものをチョイスしましょう。

リブ・アイ



風味の良い脂身と赤身肉のバランスが良い最もジューシーな部位。焼き加減はミディアム・レア～ミディアムがおすすめで、しっかり焼いても美味しい。

今回はこちら！

サーロイン



サー（王様）の称号を持つ高級部位。脂は入っているが、肉質がしっかりしていて風味が良いのが特長。ミディアム・レアで焼くのがおすすめ。

ヒレ



サーロインの内についている高級部位。良質な赤身で筋がなく、とてもやわらかい。火を入れすぎると固くなるので注意が必要。焼き加減はレア～ミディアム・レアがおすすめ。

### STEP.2

## 大事な… 下ごしらえ

肉を柔らかく焼く一番重要なステップ。  
水分を逃がさず、肉に負担をかけずにひと手間かけよう。

焼く前に……



焼きあがったらすぐに肉を包めるように、あらかじめアルミホイルを広げて準備しておこう。



焼く直前に塩・コショウを振りかける。焼いた時に落ちてしまうので、しっかりとまんべんなく振りかけよう。



白い脂の部分が透明になるのが頃合い。季節にもよるが、だいたい30分～1時間程度をみておこう。



肉を冷蔵庫から取り出し、ラップした状態で常温に戻す。肉に負担をかけず焼けるので柔らかく仕上がる。



## STEP.3

## 決め手は… 焼き方

今回は、厚さ2cmの肉でトライ。  
美味しいステーキまでもう一息。



ひっくり返し、裏面は30秒焼く。表より焼く時間が短いので注意しよう。



触ると焼き色が付かないので、そのまま放置。表面を1分焼き上げる。



中火にして、下ごしらえした肉をゆっくり投入する。



フライパンに油または牛脂を引き、強火でうっすら煙が出るまで温める。



肉汁がお肉に定着するように1分30秒ほど寝かせる。



フライパンからとりだしたら、準備しておいたアルミホイルの上にのせる。



最初から最後までフライパンの温度を一定に保つのがポイント。



**シェフ  
おすすめの  
味付け**

ペッパーコーンソース  
アメリカではポピュラーで、BBQでも使用されるソース。少量のタマネギ、ニンニクのソテーにブランデーで香り付けをしてビーフストックスープ、生クリームをかけた少しスパイシーな味わい。

お店では…  
塩・コショウ・ガーリックチップ・西洋ワサビで肉本来の味を堪能するのがおすすめです。



肉の表面は茶色に焼かれ、中は美しい赤。これがベストな焼き加減。



召しあがれ!

**やわらかく、食べごたえのある  
赤身の出来上がり!**





# Information ★お役立ち情報

## 公式サイトと公式Facebookを楽しむためのキーワード

アメリカンミート公式サイトおよびFacebookページを活用して、もっとアメリカン・ミートを楽しんでみて下さい！

- 1 普段の食事からハレの日まで楽しめるレシピ情報満載！
- 2 アメリカン・ミートを身近に感じられるイベント・フェア情報を発信
- 3 気軽に読める！Be&Poウェブマガジンも配信
- 4 アメリカン・ミートを買える店・食べられる店をご紹介
- 5 基本からちょっとしたトリビアまで、アメリカン・ミートの知識を網羅
- 6 お弁当に使いたくなる、ピックフラッグのダウンロードコーナーも

アメリカン・ミート

検索



アメリカン・ビーフ&ポーク  
公式Facebook



アメリカン・ビーフ&アメリカン・ポーク公式サイト

# Present ★プレゼント

## アメリカン・ビーフを抽選でプレゼント！

本誌についてのご意見・ご感想、アメリカンミートを使ったオリジナルレシピをはがき、またはメールにてお寄せください。抽選で5名様にアメリカン・ビーフ（500g）をプレゼントいたします。また抽選は3か月ごとに行っており、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

＊個人情報の取り扱いについて：  
ご記入いただきました個人情報は、適切かつ安全に管理いたします。  
お客様の同意なしに第三者に提供することはありません。

宛先： 〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-2-20  
第3虎の門電気ビル12階  
米国食肉輸出連合会 Be&Po 係  
Email: be-po-club@americanmeat.jp





# Shop list ★お肉が買えるお店はこちら



## アメリカン・ビーフが買えるお店



## アメリカン・ポークが買えるお店



詳しくはUSMEFのウェブサイトをチェック!

\*こちらの情報はUSMEFウェブサイト、またお申し込みいただいた企業様の情報をもとに掲載しております。  
 \*複数の店舗名(屋号)にて営業されている企業様の場合、実際の販売店舗名と異なる場合がございます。  
 \*実際に販売されている店舗、販売日につきましては、各企業様のウェブサイトや店舗にご確認の上、ご来店ください。  
 \*店舗名は、あいうえお順で掲載しております。

アメリカン・ミート

検索

### Stuff

Editor: 島貫朗生 / 古岸里恵 Creative Director: 長信一 Art Director: 大村裕文 Designer: 伊藤理奈 Dtp Section: 大森弘二 PEACS inc.  
 2016年6月発行 発行: 米国食肉輸出連合会 制作: 株式会社樫出版社 〒158-0096 東京都世田谷区玉川台2-13-2 玉川台ビル 編集部 TEL 03-3708-2095  
 印刷: 大日本印刷株式会社 ※本誌に掲載されている記事、図版、写真等の無断掲載、複製、転載を禁じます。 Funded by U.S. beef and pork producers Printed in Japan  
 ※本誌に掲載の情報は2016年6月現在のものであり、掲載店舗の各種データ等が変更になる場合があります。ご了承下さい。





