

チカラに なります、 牛肉が！



健康ライフに、牛肉！

生体を構成し、生命を維持するのに不可欠な栄養素。感染症に対する免疫力を高め、血管をしなやかにして脳血管疾患を予防します。牛肉のたんぱく質は、食品からしかとれない必須アミノ酸を豊富に、バランスよく含み、しかも植物性たんぱく質に比べて調理による損失もほとんどなく、体内での利用効率もよい優れたものです。



活力維持に、牛肉！

脂質には、脂肪（中性脂肪）、コレステロール、リン脂質、遊離脂肪酸などがあります。いずれもエネルギー源としてだけでなく、細胞膜やホルモンなどの原料として、体の機能を維持するために重要です。



老化予防に、牛肉！

皮膚や粘膜の働きを健康に保つビタミン A や、エネルギー代謝に必要な B1、B2、貧血を防ぐ鉄分、血圧を下げる働きのあるカリウムなど、牛肉には体の代謝に必要な酵素の働きを助けるビタミン・ミネラルが含まれています。



ダイエットに、牛肉！

脂肪の燃焼になくてはならない物質がカルニチン。食品中最大の供給源が食肉で、中でも牛肉の赤身部分にとくに多く含まれています。食事でもった脂肪や体内の余分な脂肪の分解を促し、エネルギーに変える働きがあることが認められており、ダイエット効果が期待できます。



栄養や効果は、たくさん食べれば効果的ということではありません。他の食べ物や、摂取カロリー量などを考慮し、バランスよく食べましょう。

財団法人 日本食肉消費総合センター <http://www.jmi.or.jp>
後援 農林水産省生産局 / 独立行政法人農畜産業振興機構 <http://www.lin.go.jp>

