





39


牛肉がダイエットに効果的というのは本当ですか？

A

牛肉に多く含まれるカルニチンは脂肪分解を促し、そのエネルギー変換を促進します。

 牛肉に多く含まれている脂肪代謝に不可欠なカルニチンは、お肉から摂取できるだけでなく、必須アミノ酸のリジンとメチオニンを前駆物質として肝臓と腎臓で合成されます。

 カルニチンは、細胞にあるミトコンドリアで作られるエネルギーの素であるATP（アデノシン三リン酸）の合成を助けて疲労物質の蓄積を少なくするほか、食事で摂った脂肪や体内に蓄積されている余分な脂肪の分解を促すもので、腹部の脂肪分を燃焼させるなどのダイエット効果も期待できます。

 ただし、カルニチンは脂肪分解を促し、そのエネルギー変換を促進するだけで、エネルギーを消費するものではありませんので、牛肉はできるだけ朝食として利用し、一日の活動エネルギーを供給するようにするのがおすすめです。



お肉博士



豆知識

一日一食は動物性タンパク質を！

タンパク質には、植物性タンパク質と動物性タンパク質があります。前者は大豆などから、後者はお肉や魚、卵などから摂取することができます。

カロリーを気にするあまり、肉料理を控える方も多いですが、植物から摂取できるものと動物から摂取できるものとは、栄養的価値に差があります。タンパク質以外にもビタミンなど、動物性の方が優れている成分もあるのです。

