

Q12

お肉はダイエットの敵？

A

お肉は良質なたんぱく質の宝庫。

バランス良くお肉を摂ればダイエットの味方になります。

「肉＝太る」というイメージを持つ人も多いですが、実は誤解です。食肉は、体をつくるもとになる良質なたんぱく質の宝庫。たんぱく質が不足すると筋肉量減少・代謝低下につながり、かえって痩せにくい体質になることも考えられます。また、牛肉や豚肉に多く含まれる一価不飽和脂肪酸の「オレイン酸」には血中のコレステロールを適正に保つ働きがあり、生活習慣病予防に役立つといわれています。

日本で食肉文化が定着し、動物性たんぱく質の摂取量が増加するとともに日本人の平均寿命も年々高まっており、「長寿の人ほど動物性食品をしっかりと摂り、脂肪分を控えていない」という研究結果もあるなど、食肉と健康は密接な関係にあります。ただし、偏った食生活は禁物です。主食・主菜・副菜をそろえ、食肉といっしょに野菜を食べるなど、バランスの良い食生活を心がけましょう。