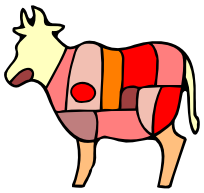
［市民の方からの疑問と回答］

お肉に関する疑問



Q. お肉はからだに良いの？

A. 近年の健康ブームにより，お肉は太りやすい，体に悪い，などといわれています。しかし，お肉は，私たちが生きていくうえで必要なタンパク質や脂肪を多く含んでいます。

酸素を運ぶヘモグロビンの元になる運搬タンパク質，体を動かす筋肉の元になるタンパク質，病原体から体を守る抗体の元になるタンパク質など，タンパク質は，体内で多彩な働きをしています。

一方，脂肪は，細胞膜，血液，ホルモン等の原料となり，こちらも体にとって必要なものです。

脂肪の取りすぎは肥満や動脈硬化の原因になるため，注意する必要がありますが，お肉はたくさんの栄養が含まれた，優れた食べ物なのです。

Q. 新鮮なお肉っておいしいの？

A. 野菜や魚は，栄養価やうま味が落ちないために，新鮮さが命です。しかし，お肉に限っては，「熟成」といって，１～２週間冷蔵庫で保存することにより，やわらかさと風味が増します。

私たちが普段口にするお肉は，「熟成」が終わり，ちょうど食べごろになっています。

Q. 和牛はなぜおいしいの？

A. 日本固有の和牛，特に黒毛和牛のお肉は，外国産牛に比べ柔らかく，うま味も多いといわれています。この和牛の柔らかさとおいしさの秘密は，適度に入った脂肪にあります。お肉は，この脂肪が間に入る（脂肪交雑と呼びます）ことによって柔らかくなります。

また，脂肪にはうま味成分がたっぷりと含まれ，さらに口の中の温度で溶けるため，まさにとろけるようなおいしさを生み出すのです。

適度に脂肪の入ったお肉は

高級和牛のあかし！！！