

食べもの・栄養

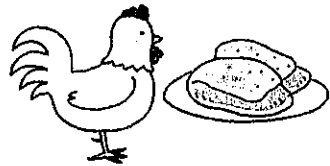
肉、おいしく健康的に 食べよう

肉の特徴

肉は旨み成分が多く、育ち盛りの乳幼児の成長・発達にとっては、欠かすことのできない血や肉となる大切な食品のひとつです。

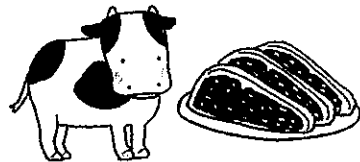
●鶏肉

脂肪が少なく、淡白な味で消化吸収されやすい肉です。肉質がやわらかいので、幼児や胃腸の弱い人に向いています。肉をよくもんで下味をしっかりつけるとよいでしょう。



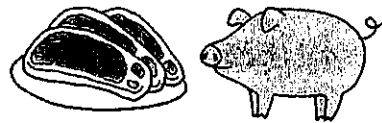
●牛肉

消化がよいです。幼児には薄切りにしてさっと火をとおり、煮すぎない方が食べやすいでしょう。



●豚肉

カロリーが少し高いのですが、ビタミンB₁を食品中でもっとも多く含み、夏のビタミンB₁補給には欠かせません。



●レバー

ビタミンA、B₁、B₂、C、D、Eなどが多く含まれ、鉄分補給にもすぐれています。

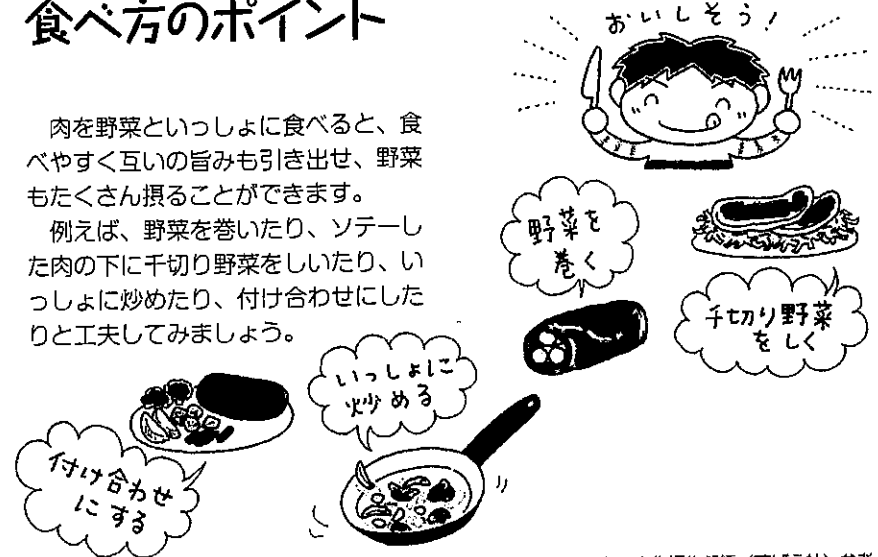


【お肉大好き！子どもに人気の肉料理】食べもの文化編集部編（芽ばえ社）参考

食べ方のポイント

肉を野菜といっしょに食べると、食べやすく互いの旨みも引き出せ、野菜もたくさん摂ることができます。

例えば、野菜を巻いたり、ソテーした肉の下に千切り野菜をしいたり、いっしょに炒めたり、付け合わせにしたりと工夫してみましょう。



【お肉大好き！子どもに人気の肉料理】食べもの文化編集部編（芽ばえ社）参考

肉・加工食品の添加物に注意しよう

肉の加工食品の中でハムやウインナーソーセージは、特に危険な添加物である発色剤の亜硝酸ナトリウムが使われています。サラミやベーコンもほぼ同じです。

亜硝酸ナトリウムは、肉が黒ずむ褐変をごまかす発色目的のほか、ボツリヌス中毒（※）を防ぐために使われています。ですが亜硝酸ナトリウムは毒性が強く、現在使われている添加物の中でも最も危険なもので、発がん性や、胎児に作用して先天性障害をもたらす催奇形性が確認されています。

ハムやウインナー、ベーコンはできるだけ子どもに食べさせないようにしましょう。



※ボツリヌス菌は、土壌や海、河川などの自然界や、動物の腸管に広く分布し熱に強い芽胞を作り、缶詰、真空パックのような酸素のない状態で増殖する菌です。この菌による食中毒は、適切な治療を受けないと死亡率が30%以上という恐ろしいものです。

【給食調理室の衛生管理】笹井勉（芽ばえ社）より

【買い物必携！コンビニ時代の食品添加物】渡辺雄二（芽ばえ社）参考