

7. 食肉が分かる

7-1. 食肉の特徴

(1)鶏肉

牛肉，豚肉に比べて淡白で食べやすいということから親しまれていますが，タンパク質を豊富に含み，脂肪が少なく，胃腸の弱い人のタンパク源には最適。皮を除いて考えればカロリーも一段と低くなり良質なたんぱく質と共にビタミンAも豊富で牛肉や豚肉の数倍含まれる。ビタミンAはガン予防にも有効。また，脂質には不飽和脂肪酸が多く含まれている。

今までの種類の他に改良品種で名古屋コーチン，薩摩鶏，比内鶏など種類も増えていろいろな風味を楽しめるようになってきた。

(2)豚肉

豚肉は牛肉と比べると約10倍のビタミンB₁が含まれている。ビタミンB₁は糖質の代謝や神経の働きに関係しているため，イライラを防ぎ疲労回復に効果がある。しかし，食べ過ぎるとピルビン酸が増え，疲労物質の乳酸がたまるので，レモン等と一緒に摂ると，ピルビン酸はクエン酸に変化し，エネルギーに変わる。豚肉は，良質のタンパク質も豊富で，もも肉100g分のタンパク質を他の食品に換算すると卵なら2個，牛乳では700mlに相当する。古くから中国の影響を受けている沖縄で長寿が多いのは，豚肉とコンブなどが多く食べられているからと言われている。

(3)牛肉

牛肉には脂質，タンパク質，鉄が豊富に含まれており，特徴としては鉄が豚肉よりも多く含まれている事である。肉に含まれるタンパク質は我々の体を構成するのに不可欠な必須アミノ酸を含んだ良質なたんぱく質で抵抗力をつけるのに効果的である。ただし，動物脂肪にはコレステロール上昇作用があるので食べ過ぎないように，適量を摂取することを心がけるべきである。

肉類の栄養価を知って選択する

肉類というと主に牛肉・豚肉・鶏肉ですが，「鶏肉は脂肪が少ない」「豚肉は脂質が多い」とか単純に考えてはいないですか。賢い選別をするためにもう1歩踏み込んで知りましょう。それぞれの種類の肉はその体の部位によって蛋白質や脂質の含有量がかなり異なり，鶏肉でも豚肉より脂質が多い部分などがある。意外と気をつけなくてはいけないのが牛肉。次ページの表を献立などの参考にして下さい。[表の説明：脂質の少ない種類から順に並べた。鶏の手羽肉以外は皮と脂身を除いた部分の値で単位はg/100g]

7-2. 肉の評価（牛肉を例として）

歩留まり等級と肉質等級

歩留まり等級は3区分（A,B,C），肉質等級5区分（1,2,3,4,5）で分離評価される。すなわち，全部で15通りから格付けされ，脂肪交雑，肉の色沢，肉の締まり，きめの各項目から最高の等級5～最低の等級1まで5段階で判定される。歩留まり等級とは，枝肉重量に対する部分肉重量の割合を示した分類。ちなみにAクラスが和牛，その他の牛はBクラスに評価されることが多い。格付けは「日本食肉格付協会」が定めている。

牛肉・豚肉・鶏肉

肉類の栄養価

蛋白質と脂質含量の比較

	牛	脂質	蛋白質	豚	脂質	蛋白質	鶏	脂質	蛋白質
脂肪が少ない順	レバー	3.7	19.6	レバー	3.4	20.4	ささみ	0.5	23.7
	もも	7.6	21.5	もも	3.5	21.5	むね	2.4	22.9
	ヒレ	15.7	19.5	ひれ	4.5	21.5	レバー	3.1	18.9
	かた	16.4	18.3	かた	7.8	19.3	もも	7.4	18.0
	ランプ	16.8	18.1	ロース	13.2	19.7	挽肉	16.2	17.6
	タン	21.7	15.2	タン	16.3	15.9	手羽	15.8	17.2
	挽肉	23.1	17.9	挽肉	19.9	18.2			
	バラ肉	26.4	16.1	肩ロース	22.6	16.4			
	肩ロース	27.5	16.2	バラ肉	30.8	15.0			
	リブロース	30.8	15.0						
	サーロイン	31.0	16.9						

鶏の手羽肉以外は皮と脂身を除いた部分の値（単位はg/100g）

特に脂質の少ない種類，平均的な脂質の種類，脂質の多い種類

それぞれの種類の肉はその体の部位によって蛋白質や脂質の含有量がかなり異なる。

7-3. 肉用の品種

(1)鶏

【ブロイラー】

アメリカで改良，開発された肉用若鶏専用鶏。白色コーニッシュ種，プリマスロック種などをもとに改良。本来はブロイル（焼く）用の若鶏という意味だが，短期間に成長し，飼料の効率がよい大量生産されるニワトリをさす。おもに3か月未満の若鶏で出荷される。

【地鶏】

地鶏とは，在来鶏由来血液50%以上（片親が地鶏，または両親が地鶏の一代雑種同士等）の鶏で飼育期間80日以上，1平方メートル当たり10羽以下（1坪当たり33羽以下）の放し飼い等の飼育基準を満たしているものとされている。鶏肉を販売するときの表示の際には，通常の表示に加えて「地鶏」の表示，父母鶏の組み合わせ，飼育期間，飼育方法，生産者の氏名などの表示が必要。在来鶏とは，肉専用種以外の日本鶏の総称で，有名なものでは，コーチン，土佐地鶏，比内鶏など。

(2)豚

【ランドレース種（L：品種の略号，以下同じ）】

デンマーク原産。雌系（母豚）として利用される大型品種で，大ヨークシャー種と交配しLW種を生産する母豚として利用されている。皮膚，被毛は白色で，耳が垂れて，体長が長く，産子数に優れている。背脂肪は中庸で泌乳能力に優れている。

【大ヨークシャー種（W）】

イギリス原産。ランドレースと共に雌系として利用される大型品種で，ランドレースの雌と交配し，LW種を生産する雄豚として利用されている。皮膚，被毛は白色で，耳が立ち，肢蹄が丈夫で，産子が多く，泌乳能力に優れている。

【デュロック種 (D)】

アメリカ原産。雄系で（雄豚）として利用される品種で、体色は褐色で、発育が早く、背脂肪が薄く、ロースが大きく、産肉性に優れている。また、肉質も良好で、ロース芯の筋肉内脂肪割合が他品種と比較して高くなっている。近年は人工受精用の精液を供給する雄としても広く利用されている。

【バークシャー種 (B)】

イギリス原産。ミートタイプの中型品種で鼻先、四肢の下部と尾の先の6ヶ所が白く、「六白」といわれている。その他の部位は黒色で一般的には黒豚と称される。一部で雄豚として雑種生産利用がされる以外は、主に純粋交配で肉豚が生産されている、産子数がやや少なく、背脂肪は厚めで、肉のきめが細かく肉質が特に優れている。

7-4. 肉製品

(1)ハムは豚肉を塩漬けしたのち、燻煙（くんえん＝スモーク）、湯煮（ゆに＝スチーム）したもの。本場ヨーロッパでは「モモ」の肉を使ったものがハム。ロースを使った日本のハムは、あくまで日本固有のもの。

(2)ソーセージは豚だけでなく、牛、ヒツジなどの肉を塩漬け後、ひき肉にして調味し、腸などの袋につめて湯煮や燻煙、乾燥などの処理をしたもの。

ちなみに、ウインナーは、太さ 20 mm 以下、フランクは、38 mm 以下、それ以上の太さが、ソーセージとされている。

(3)ベーコンは、ハムと途中までは同じ過程で製造。しかし、最後のスチームが、ベーコンでは「乾燥」という工程になる。

【ソーセージの名前の由来】

ソーセージは、細かく刻んだ食肉に塩や香辛料を混ぜ、ケーシング（動物の腸や皮または人工の物）に詰めて作る、肉の保存食。ソーセージと呼ばれるようになったのは、ラテン語の *salsus*（塩漬けの意）から、というのが有力とされている。

材料の組み合わせや製法で、様々な特徴を持つソーセージは、地名を元にして名前をつけられることが多い。例えば小型のウインナーソーセージはオーストリアのウィーンを、もう少し大き目のフランクフルトソーセージはドイツのフランクフルトが、その名の由来。フランクフルトソーセージよりも太めのボロニアソーセージはイタリアのボローニャを、チーズや野菜などをちりばめたりオナソーセージはフランスのリヨンに由来する。

7-5. 食肉が分かる

と殺直後の肉は水分が多く、柔らかいが、味はあまり良くない。また、しばらくすると肉の中に自然にできた乳酸のために堅くなる。しかし、一定時間が経過すると、肉の中に存在している酵素の作用で肉のタンパク質が分解されるため、再び柔らかくなる。この現象を「自己消化」という。自己消化することにより、アミノ酸が増して肉の風味が良くなる。自己消化とともに雑菌も繁殖しやすくなるので、5℃くらいの冷蔵庫の中で「自己消化」をさせ、約2週間後が最もおいしいといわれている。