



## 食肉加工品の 栄養と健康

ハム・ベーコン・ソーセージなどの食肉加工品は、冷蔵庫内で長期間の保存ができ、調理も簡単のため、私たちの生活に欠かせない食品です。食肉加工品には、豚肉由来の良質な動物性たんぱく質と脂質が多く含まれます。その他に、ビタミンB群・ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも含まれます。

### たんぱく質

たんぱく質は、生体内のあらゆる場所に存在し、生命を支える最も重要な物質です。

食事で摂取したたんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、肝臓に蓄えられます。アミノ酸は、肝



臓から体の中の各組織に送られ、体に必要なたんぱく質に再合成されます。

アミノ酸は20種類あり、そのうち体内で合成することができない9種類のアミノ酸を必須アミノ酸と言います。必須アミノ酸は、1つが欠けても筋肉・骨・血液などの合成ができなくなります。

アミノ酸の栄養価はアミノ酸スコアにより判定します。アミノ酸スコア100の食品は、9種類の必須アミノ酸をすべてバランスよく含有している理想的なアミノ酸組成を持つ食品を指します。

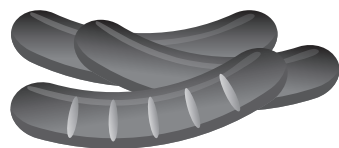
食肉加工品も多くがこれに含まれます。

### 脂質

脂質は水に溶けない有機化合物で、エネルギーの貯蔵・脂溶性ビタミンの吸収や輸送など、人間にとって欠かせない成分です。

脂質に含まれる脂肪酸には、アミノ酸と同様に、体内で合成できない必須脂肪酸があります。

食肉加工品は必須脂肪酸のほか、血清コレステロール値を抑えるステアリン酸やオレイン酸も多く含まれます。



### ビタミン

食肉加工品のうち、ハム類は、ビタミンB<sub>12</sub>・ナイアシン・ビタミンC・ビタミンD・ビタミンB<sub>6</sub>などが多く含まれていますが、最も注目されるのがビタミンB<sub>1</sub>です。

ビタミンB<sub>1</sub>は、内臓や筋肉を動かすためのエネルギーを産生するときに必要で、他のビタミン群と同時に摂取することで相乗効果が生まれます。

ビタミンB<sub>1</sub>は、日本人にとって特に不足しがちな栄養成分であり、1日の推定平均必要量は成人男性で1.2mgと言われています。

ロースハムには、ビタミンB<sub>1</sub>が100gあたり0.6mg、ボンレスハムには0.9mg、生ハムには0.92mg含まれています。ロースハ

ムを100g摂取すると、一日に必要なビタミンB<sub>1</sub>の50%を摂取できます。

### 食肉加工品と健康

生活習慣病の原因は、高たんぱく・高脂肪の肉食と、塩分の取りすぎが関係していると言われています。最近では食肉加工品でも、従来に比べ、食塩量を大幅に抑えたものや脂質の量を減らしカロリーをカットしたもの、コラーゲンなどの体に良い働きをする成分を強化したものも多く販売されています。食肉加工品は、パッケージの栄養成分表を確認し、調理方法に合わせて毎日の食事の中に取り入れることが理想です。

(食肉加工品の知識第3版より)

