

チキン

CHICKEN

豆

知識

3

チキンで元気!



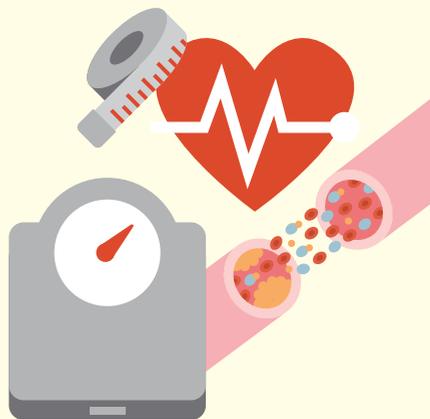
すばらしい機能性を知っていますか

鶏肉は、良質なたんぱく質を多く含んだ栄養価の高い食肉です。子供からお年寄りまで、家族みんなの元気を支えます。

① 高タンパクで、低カロリー

鶏肉は栄養価が高く低カロリーの健康食材です。カロリーが気になる人は、皮の下にある脂肪を取り除けば安心してお使いいただけます。中でも、ささみや皮なしむね肉は脂肪が少なく繊維も柔らかいので消化吸収に優れ、小さな子供や高齢者の食事、病人食などにピッタリです。

また、敬遠されがちな脂肪ですが、新鮮な鶏肉の脂肪には動脈硬化を防ぐ作用があるといわれている不飽和脂肪酸も多く含まれます。



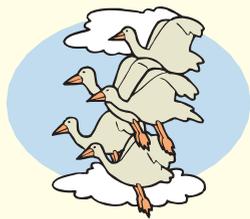
② コラーゲンで潤いのあるお肌を

コラーゲンには、皮膚や組織の老化を防ぎ、肌の潤いや弾力を保つ効果があるといわれています。中でも、手羽もとや手羽なか、手羽さきには上質なコラーゲンが多く含まれます。



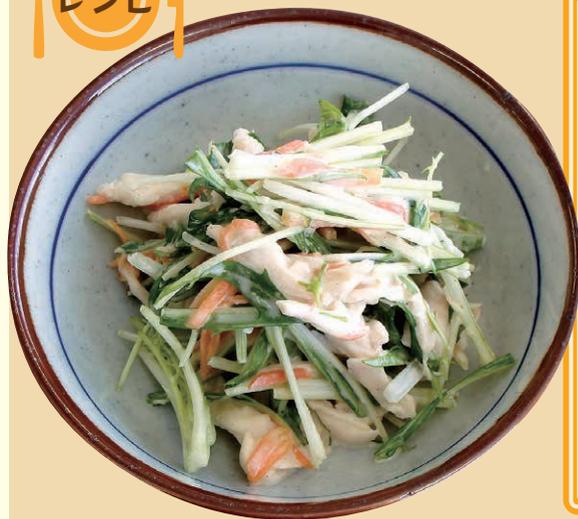
③ イミダペプチドで疲労回復

渡り鳥が休むことなく飛び続けられるのは、鳥類のむね肉に、疲労回復に効果があると認められた抗疲労物質の「イミダペプチド(イミダゾールジペプチド)」が含まれているからです。イミダペプチドとは「カルノシン」と「アンセリン」という2つのアミノ酸がつながったペプチドで、鶏のむね肉やささみに豊富に含まれています。疲れたときは、むね肉料理で疲労回復を。また、最近の研究ではイミダペプチドには脳の老化防止効果の機能性もあることが分かっています。



④ きもにはビタミンAと鉄分が豊富

きもには、目や皮膚の粘膜を強くする働きのあるビタミンAが豊富に含まれています。なかでもビタミンAはうなぎの肝の約3倍含まれていますので、夏バテや風邪予防、疲れたときなどに効果があります。また、鉄分も多く含まれているので貧血予防にも役立ちます。



ささみと水菜のみそマヨサラダ

●材料 (4~5人分)

| | |
|---------|--------|
| 鶏ささみ | 2本 |
| A { 酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 水菜 | 100g |
| にんじん | 40g |
| B { 白みそ | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ3 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| 鶏肉の蒸し汁 | 大さじ2 |

- 作り方**
- ① ささみは縦半分に切り、Aをふる。ラップをして電子レンジで約3分加熱する。蒸し汁を大さじ2とる。冷めたら細かく裂く。
 - ② 水菜は3~4cm長さに切る。にんじんは千切りにして、塩少々をふり、しんなりしたら軽く水気を絞る。Bは合わせる。
 - ③ ささみとにんじんをBで和え、更に水菜を加えて和える。