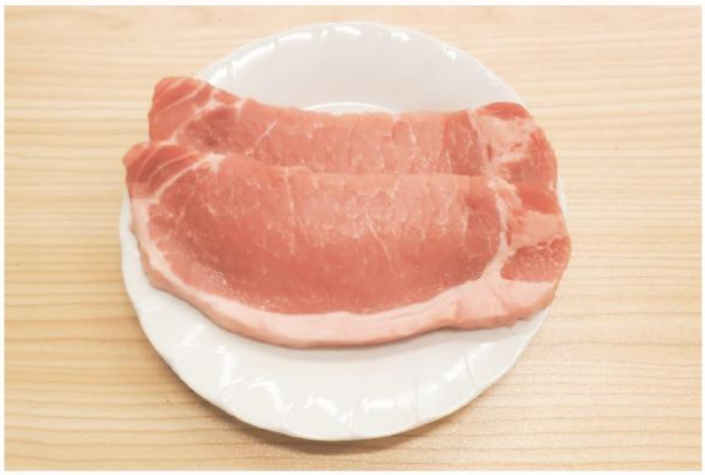
豚肉ってすごい！ 歴史と栄養の話

担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授 荒井 勝己

食と栄養の情報定期便 ぐんま未来大学栄養学科 No.092



豚はイノシシを祖先とし、約9000～1万年前に中国や中東など複数の地域で家畜化されたと考えられています。牛や鶏と異なり雑食性で、残飯や穀物くず、農産副産物など幅広い飼料を利用できる上、繁殖力が高く成長も早いため、古くから効率的な家畜として世界各地に広まりました。また、肉だけでなく脂肪や皮、内臓まで活用できることも普及の大きな要因です。

欧州では厳寒期の食料確保や保存性向上を目的として、ハムやソーセージ、ベーコンなどの加工技術が発達し、独自の豚肉文化が形成されました。日本では古くからイノシシの利用が中心で、明治以降に西洋文化の影響を受けて普及しました。近年は品種改良や飼育技術、衛生管理の進歩によって生産性や安全性が向上し、豚肉は現在、世界的に最も利用される食肉の一つとなっています。

豚肉は、優れたたんぱく質源であると同時に、食品の中でもビタミンB_1を豊富に含むことが大きな栄養学的特徴です。

たんぱく質は筋肉、内臓、皮膚、酵素、ホルモンなど体を構成する主要成分であり、健康維持や成長、組織修復に欠かせない栄養素です。豚肉は必須アミノ酸のバランスに優れ、体内で効率よく利用される良質なたんぱく質が含まれています。そのため、成長期の子ども、運動を習慣的に行う人、高齢者の筋力維持など幅広い世代に有用な食品です。特にヒレやもも肉などの赤身部位は脂質が比較的少ないため、脂質の過剰摂取を抑えながら、効率的にたんぱく質を摂取できます。

豚肉は、ビタミンB_1を多く含む点でも注目されています。ビタミンB_1は糖質をエネルギーに変換する際に必要な補酵素として働き、疲労回復や神経機能の維持に重要な役割を果たすことが知られています。

米飯や麺類、パンなどの糖質を主食として摂取することが多い日本人の食生活において、豚肉は栄養学的に適した食材といえます。ビタミンB_1が不足すると、倦怠（けんたい）感や食欲低下、集中力低下などが起こることがあるため、日常的な補給が重要です。

さらに、ニンニクや玉ネギ、ニラなどの香味野菜には、含硫化合物の一種であるアリシンが含まれています。アリシンはビタミンB_1と結合し、「アリチアミン」と呼ばれる脂溶性の形に変化します。脂溶性であることから油を使った炒め物などの調理とも相性が良く、効率的な摂取につながります。そのため、豚肉をニンニクや玉ネギと一緒に油で炒める料理は、栄養学的にも理にかなった組み合わせといえます。

※次回は「豚肉の調理のこつ・レシピ」です。

疲労回復を助けるビタミンＢ１

【プロフィル】荒井勝己さんは東京都出身。日本獣医畜産大学（現日本獣医生命科学大学）獣医畜産学部畜産学科卒。茨城大学大学院農学研究科資源生物科学専攻（修士課程）修了。大手養鶏・鶏卵生産会社で鶏卵の生産管理を経て、同社研究所で企画卵の研究・開発や鶏および鶏卵の品質管理等に従事。2001年に桐生大学（現ぐんま未来大学）の前身である桐生短期大学着任。専門は食品学。

保健・福祉

はやってる病気は？

インフルもコロナも沈静化

少しばかり熱気を帯びた風が山肌を緑の波となって渡っていき、日の光の輝く季節が迫ってきています。

桐生地区では、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症はすっかり沈静化しており、その他、目立った感染症の流行は見受けない状況です。

わずかながらA群溶血性レンサ球菌咽頭炎の報告数が増えており、今後の動向に注意が必要です。

（18日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス（5月4～10日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	28	17	12	2
新型コロナ感染症	35	48	30	17
RSウイルス感染症	12	7	10	6
咽頭結膜熱	6	9	10	13
A群溶連菌咽頭炎	95	96	115	49
感染性胃腸炎	144	148	180	126
水痘	8	22	10	18
手足口病	1	1	1	0
伝染性紅斑	1	3	0	2
突発性発疹	9	9	11	4
ヘルパンギーナ	0	2	0	3
流行性耳下腺炎	2	2	1	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	8	3	5	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	1	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	3	3	5	2
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症（ART）	3148	3771	4038	2418
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	3	3	1	0

※急性呼吸器感染症は風邪のこと