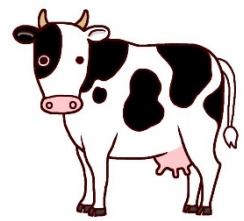


# 牛肉の栄養成分

～牛肉を食べて健康になろう！～



お肉には、**タンパク質**、**脂質**、**無機質**、**ビタミン**という栄養素が含まれています。これらは身体を作ったり、身体の調子を整えたりすることにとっても必要なものです。こちらでは牛肉の栄養成分とその効果についてご紹介します！

牛肉に豊富に含まれる**ミオグロビン**とは！  
ミオグロビンとはタンパク質のひとつで、**牛肉**は豚肉の8倍もの**ミオグロビン**を含んでいます。**牛肉**が豚肉や鶏肉よりも**赤い色**をしているのはこのためです。

また、ミオグロビンは**ヘム鉄**と言われる身体に吸収されやすい鉄を含んでいます。

牛肉にはミオグロビンのほかに**ビタミンB12**が豊富です！**ビタミンB12**が不足していると神経障害のほか、赤血球のDNA生成に障害を起こし、貧血になってしまいます！



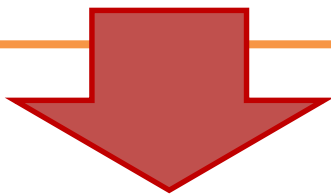
牛肉



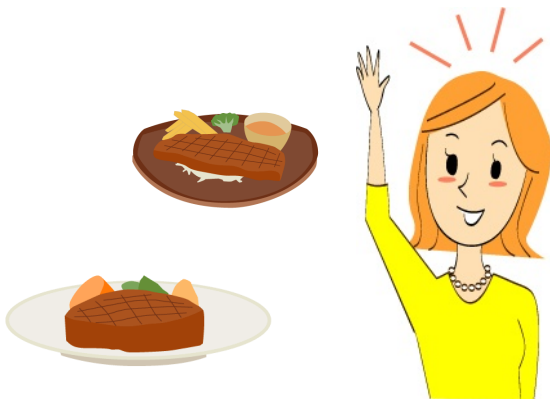
豚肉



鶏肉



**ミオグロビン**と**ビタミンB12**を豊富に含む**牛肉**を食べることは**貧血の予防に大変効果的**といえるのです！



おいしく食べて  
健康になろう！

参考

西村敏英『食肉の基本』

公益社団法人日本食肉協議会『食肉の知識』

公益財団法人日本食肉消費総合センター『食肉がわかるQ&A』