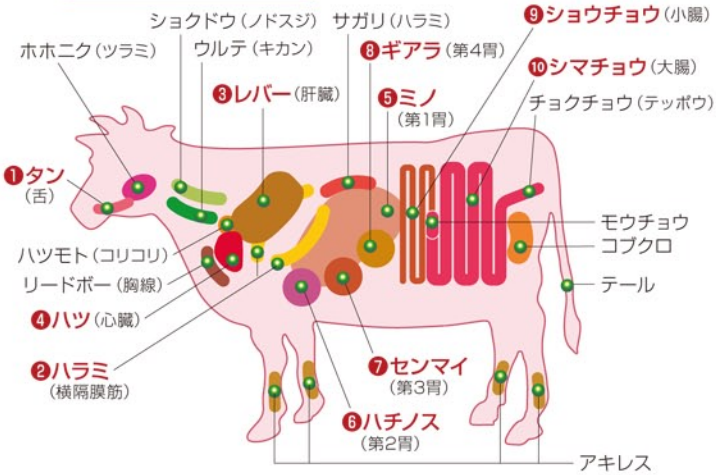
バラエティミートは身近でヘルシーな食材です

ダイエット アンチエイジング メタボ みんなの悩みを解決するバラエティミートのスゴさ。

牛や豚のバラエティミート（内臓肉）は、「モツ」や「ホルモン」とも呼ばれています。最近は、外食店でのメニューはもちろん、スーパーで買って家で調理する機会も増えているはず。バラエティミートは、各部位にさまざまな栄養価や味わい・食感があります。低カロリーで美肌効果も期待できるため、ダイエットが気になる女性やメタボ男性に嬉しいお肉です。バラエティミートを食べ比べ、自分好みの部位を見つけてみませんか?
今回は,牛のバラエティミートの各部位についてご紹介しましょう。

牛のバラエティミート



❶ タン（舌） 269kcal（生）
低カロリーで高たんぱくの代表選手
（栄養素）たんぱく質、カルシウム、鉄

牛の舌。ミネラル豊富で、精肉より脂肪分が少ないため低カロリー。ブロックは煮込んだシチューや赤ワイン煮、薄切りは定番「タン塩」が人気。

❷ ハラミ（横隔膜筋） 344kcal（生）
カルビに匹敵!ジューシーなおいしさ
（栄養素）ビタミンB_1

牛の横隔膜筋。肉厚で脂質豊富。ジューシーでやわらかく、初心者にも調理しやすく食べやすい部位。焼肉やステーキ、カレーなどもオススメ。

❸ レバー（肝臓） 132kcal（生）
女性のための美容栄養素の宝庫
（栄養素）たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB_2、鉄

牛の肝臓。鉄分をはじめ、ビタミンA群、B群、ミネラルが豊富。女性の貧血防止に。料理では和洋中さまざまなレシピで楽しめる。

❹ ハツ（心臓） 142kcal（生）
疲れやストレスを癒してくれるハート
（栄養素）ビタミンB_1、ビタミンB_2、鉄

牛の心臓。脂肪分が少なく、淡泊な味と、コリコリした食感が特長。疲れやストレス解消に働きかけるビタミンB1が豊富。下味をつけたタレ焼きなど。

❺ ミノ（第1胃） 182kcal（ゆで）
真っ白でコリコリ感がたまらない
（栄養素）たんぱく質

牛の第1胃。4つの胃袋のうちで、いちばん大きく、乳白色の部位。貝柱のような食感で少量しかとれない肉厚部分の「上ミノ」は人気。焼肉や煮込み。

❻ ハチノス（第2胃） 289kcal（生）
世界各国で親しまれる人気の食材
（栄養素）ビタミンB_{12}、ビタミンK

牛の第2胃部分。下処理済みで売られており、クセがなくコラーゲン豊富。イタリアの「トリッパ」など、世界各国の料理で使われている人気の部位。

❼ センマイ（第3胃） 62kcal（生）
4つの胃のうち鉄分がトップ!
（栄養素）カルシウム、鉄分

牛の第3胃。千枚のひだのような形。脂肪分が少なく独特の歯触り。4つの胃のうち、いちばん鉄分豊富で低カロリー。焼肉のほか和え物など。

❽ ギアラ（第4胃） 209kcal（生）
歯ごたえと脂の美しいハーモニー
（栄養素）ビタミンA、ビタミンK

牛の第4胃部分。しっかりのった脂と歯ごたえ。噛むほどに濃厚な味わいと甘さ。よく焼くほどにとろけるおいしさ。焼肉や煮込み、鍋物向き。

❾ ショウチョウ（小腸） 287kcal（生）
プルプル食感には美肌栄養が豊富
（栄養素）ビタミンB、ビタミンC

牛の小腸。白くやわらかく、とろけるような脂と、プルプルした食感。「もつ鍋」にもよく用いられる。味噌やトマトソースなどとも相性がよい。

❿ シマチョウ（大腸） 162kcal（生）
シコシコした肉厚の食感がたまらない
（栄養素）ビタミンB_{12}、ビタミンK、亜鉛

牛の大腸。甘みのある脂身とシコシコした食感で、小腸よりも肉厚。煮込むと独特の風味が楽しめるほか、食感が楽しめる炒め物や焼肉で。

※食中毒を防止するためにも、バラエティミートは、中心部まで充分に加熱（75℃1分以上）してからお召し上がりください。
※エネルギー価は、「バラエティミート（畜産副生物）栄養成分データブック」より引用いたしました。表示は100g当たりのカロリーです。

平成22年度 食肉情報等普及・啓発事業 社団法人 日本畜産副産物協会（ホームページ/http:www.jlba.or.jp） 後援：社団法人 日本食肉協議会