

# ホルモンの部位紹介

## 西(牛の部屋)

ハラミ(横隔膜) 321kcal(生)

カルビに匹敵! ジューシーな美味しさ  
(栄養素) ビタミンB<sub>1</sub>

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

ホホニク(頬肉) 242kcal(生)

ワイン煮込みが定番!!  
(栄養素) 亜鉛、鉄

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<sub>2</sub>、鉄

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<sub>12</sub>、ビタミンK、亜鉛

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<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、鉄

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

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<sub>12</sub>、ビタミンK

センマイ(第3胃) 62kcal(生)

4つの胃のうち鉄分トップ!  
(栄養素) カルシウム、鉄分

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

## 東(豚の部屋)

タン(舌) 221kcal(生)

煮込んでも焼いても煙製でも!  
(栄養素) たんぱく質、ビタミン、ミネラル

ショウチョウ(小腸) 171kcal(ゆで)

モツ煮込みの代表的部位  
(栄養素) カルシウム

ガツ(胃) 121kcal(ゆで)

肉厚で食べごたえたっぷり  
(栄養素) たんぱく質、カルシウム、鉄

トンソク(足) 230kcal(ゆで)

美肌! コラーゲンたっぷり  
(栄養素) たんぱく質、カルシウム

レバー(肝臓) 128kcal(生)

ビタミンや鉄分豊富! 貧血予防に  
(栄養素) ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、鉄

ハツ(心臓) 135kcal(生)

ヘルシーおつまみにもピッタリ  
(栄養素) ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、鉄

ハラミ(横隔膜) 191kcal(生)

食べやすく、初心者におすすめ  
(栄養素) たんぱく質

ダイチョウ(大腸) 251kcal(生)

プルプルの脂が美味!  
(栄養素) ビタミンB<sub>12</sub>、ビタミンK、鉄

カシラニク(頭肉) 416kcal(生)

程よい脂と、クセのない味  
(栄養素) カルシウム

コブクロ(子宮) 70kcal(生)

やわらかくてローカロリー  
(栄養素) たんぱく質

ホルモ  
ン記念日

7

月

13日

(ないそう)

はもつ

焼きの日

11

月

7日

(いいもつなべ)

はもつ

鍋の日