

モツは栄養の宝庫 美容と健康維持にぜひ!!

4つの胃のうち鉄分がトップ!

センマイ(第3胃)

栄養素・カルシウム・鉄
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。焼肉のはか和え物などに。

真っ白でコリコリ感がたまらない

ミノ(第1胃)

栄養素・たんぱく質
牛の第1胃。4つの胃袋のうち、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」が人気。焼肉や煮込みにも。

シウチョウ(小腸)

栄養素・ビタミンB12・ビタミンK・亜鉛
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」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。

シマチョウ(大腸)

栄養素・ビタミンB12・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。



牛や豚のバラエティーミート内臓肉は、モツや「ホルモン」とも呼ばれています。最近では、外食店でのメニューはもちろんです。スーパーで買って家で調理する機会も増えているはず。バラエティーミートは、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出来るため、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。バラエティーミートを食べ比べ、自分好みの部位を見つけてみませんか?



もつ鍋大好き!!

11/7

11.7は「もつ鍋」の日

11月(イイ)7日(モツナベ)「もつ鍋の日」

寒い季節は「もつ鍋」。

「もつ鍋」の主役、白もつは低脂質、低カロリー、カルシウムを多く含む人気のバラエティーミートなのです。シウチョウ、シマチョウなどの白もつ、キャベツ、ニラなどで作る「もつ鍋」は「ビタミン」「タンパク質」「食物繊維」がバランス良く摂れる人気のお鍋です。

体調管理が難しい、厳しい冬にしっかりと食べ、風邪を予防し、体の芯と心を温め、寒さを乗り切りましょう!!

