



牛肉の栄養価は抜群!!

& 美味しく食べる為の扱い方を知ろう。

伝えたいことは
たくさんあるけど、

やっぱりこれを知ると
食べたくなるかな〜と
思うので、先に紹介!

サシの入った黒毛和牛の霜降り肉も旨いけれど、
脂肪が多いう肉 = いかに肥らせるか = 不健康
に育てているのが現実。 そのハハの話は、また追々。

生活クラブの牛肉 は、ゆったりとした牛舎でリラックス
して育ち、美味しいエサを食べているので、肉の甘みも
あり、脂肪少なめの赤身肉 = 栄養満点、なのです♡



その①

良質なたんぱく質

- たんぱく質は、筋肉・内臓・血管 お肌・爪・髪の毛などをつくります。
- 年をとっても必要なたんぱく質の量は **毎日体重 1kg あたり 1g** 変わりません。
- 健康で長生きなお年寄りはお肉が好きなお人が多いそうです。



その②

鉄分たっぷり

- 鉄分は人の体内で作ることのできない栄養素なので、食品から摂取が必須!
- 牛肉の赤 は鉄分の色!
豚肉の約4倍も含まれています。
- 貧血など、鉄分が不足しがちな女性には、特にオススメ♡



その③

健康的にダイエット

- 赤身肉だから、低脂肪・低カロリー
とってもヘルシー☆

しかも 赤身肉には、体脂肪の燃焼を促進させる成分 **カルニチン** が
鶏肉の4倍も多く含有されています。



その④

病気を予防する健康食品

- 酸化を予防! アンチエイジング"
- がん・うつ病・認知症予防
- カルシウムの吸収促進
- 血圧降下、悪玉コレステロール減少 など。

(日本食品消費総合センター「牛肉」の恵みあり)

健康に育った生活クラブの赤身肉 だからこそ得られる栄養も!
ぜひ日々の生活に取り入れて欲しい! ってことで、次ハハ〜ジハ。

