



土用丑の日は「牛」を食べよう！

ストレスの多い現代人に朗報！新・夏バテ解消法

あなたは 栄養たっぷり“うなぎ派”？ 楽しく食べる“焼肉派”？

～夏に効く！楽食「焼肉」のススメ～

夏バテには「焼肉」！！～土用「牛」の日？～

「夏バテの解消にはうなぎ」と一般的に言われますが、何故でしょう？

そもそも夏バテは、**ストレス**がその原因の1つです。

日本の夏はストレスでいっぱい。ストレスは精神的なものだけではありません。外は蒸し暑いのに室内は冷房で冷えすぎ、体温調節が上手くいかない・・・体を感じている不快感、これもストレスと言えます。

ストレスを受けた体は「**ビタミンB1**」を通常の2～3倍消費します。

慢性的なビタミン不足状態となった体は、グルコースの代謝がうまく行われず、疲れやすい状態となります。これが「**夏バテ**」です。

「うなぎ」には、その**ビタミンB1**が多く含まれます。そもそも「うなぎ」は**ビタミンC**以外の栄養素が含まれるパーフェクト食材。脂肪酸のバランスも良く栄養満点です。

土用の丑の日は江戸時代からの風習ですが、現代のような医学知見がない中、「うなぎ」の滋養を生活の知恵や経験から享受していました。そして肉を食べていなかったこの時代、脂肪分を摂取するのも難しく、栄養価の高い「うなぎ」はスタミナ源としても重宝されていたのです。

しかし、あらゆる食材や調理法が発展した飽食の時代である現代では、**夏バテが栄養素の不足や偏りで起こるとは、なかなか考えづらい時代**となっています。現代は肉食文化も生まれ、江戸時代の食事と比較すると遥かに豊かな食事情が築かれました。実際、平均的な食事をしていれば、**ビタミンB1は目安量を摂取できている**という報告もあります。(平成18年度国民健康栄養調査より)

従って、**栄養たっぷりの現代人の夏バテ対策には、ビタミンB1を補う食品の摂取や高い栄養価の食材を摂取すること以上に、そもそもの夏バテの要因であるストレスを軽減する「楽食」が大切なのです。**個食ではなく皆で食卓を囲み「『楽』しく『食』べる」ことは、自律神経をリラックスさせ、ストレスを解消します。

「焼肉」には、その「『楽』しく『食』べる」がたくさん詰まっているのです。話しながら、作りながら、焼きながら、笑いながら・・・皆で囲む「焼肉」は、この上ない**ストレス解消＝夏バテ解消**なのです。

(東京フードワークス調べ)



現代人の夏バテに新提案！～楽食「焼肉」のススメ～

●まだまだすごい牛肉のチカラ●

牛肉の持つ高い機能性成分にも注目！

①牛肉の幸せ効果

牛肉には食事から摂取しなければならない必須アミノ酸が豊富に含まれています。必須アミノ酸のトリプトファンから生成される「セロトニン」は人間の感情を支配する神経伝達物質で、「セロトニン」が脳内に増えると、人は幸福感・充実感を感じます。

つまり、ストレスの緩和に効果的とも言えます。「焼肉」で食卓を囲むことによって脳が活性化され、相乗効果でより楽しく食事をする事ができるのです。

②牛肉を食べると元気がでる・・・科学的根拠があった！

牛肉を食べることで、体内の「コリ回路」という生合成が活性化されます。この「コリ回路」が疲労物質を溜め込まずにエネルギーを燃焼させることで、体が疲れにくくなり疲労回復につながります。

③ジンギスカンに劣らないダイエット効果

牛肉には「カルニチン」という脂肪燃焼を助けるアミノ酸が含まれます。「カルニチン」は脂質を筋肉に運び、中性脂肪と脂肪酸の燃焼を促進するので体脂肪を溜めにくい効果があり、また脂質の代謝を良くして効率的に燃焼させ、コレステロールの増加を抑える効果もあるのです。

(東京フードワークス調べ)

●チーム焼肉のすごい脇役たち●

「うなぎ」と言えば、「肝吸い」「漬物」。「焼肉」と言えば・・・こんなに頼もしい仲間が！

①ナムル&チョレギサラダ

このチームの共通点は「野菜」。野菜はバランスの取れた食事には欠かせない存在です。豊富なビタミン類や食物繊維は、抗酸化作用があるほかにも、食物繊維と一緒に摂ることで消化吸收を緩やかにする効果があります。つまり、「太りにくい」のです。ダイエット中の女性の味方ですね。

②キムチのカブサイシン

辛味成分「カブサイシン」は、脂肪燃焼によるダイエット効果のほか、たんぱく質と一緒に摂ることで食後の体温が上昇します。女性の悩み「冷え性」にも一役買ってくれる存在です。

③ビール

飲み過ぎは良くありませんが、水分補給や食欲増進にはもってこい。リラックス効果は言うまでもなく、夏は特に人気が高いですね。

④香味野菜(にんにく・ニラ・ねぎ)

「焼肉」や韓国料理にはよく登場します。「アリシン」という臭いの成分が、エネルギーの代謝を促進し、疲労回復に抜群の効果を発揮します。

(東京フードワークス調べ)

～本件に関する問合せ先～

「牛角」PR事務局（株式会社アンティル内）

担当：萱沼(かやぬま)、伊東

TEL:03-5572-6061 FAX:03-5572-6065 E-Mail:m-kayanuma@vectorinc.co.jp