



『豚肉の部位によってあぶらの割合がちがいます』

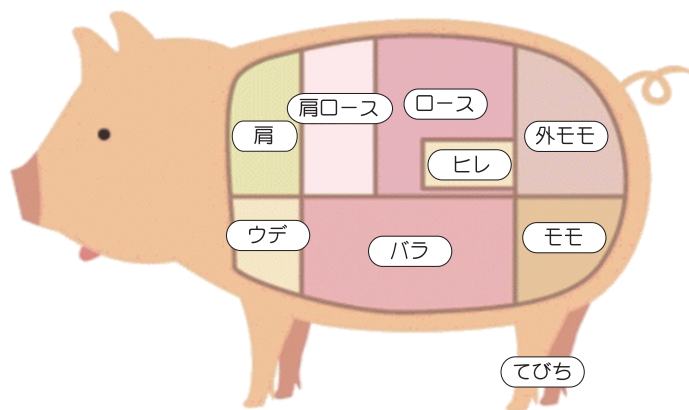
石垣市健康福祉センター 管理栄養士 今伊あこ

沖縄では豚肉をよく食べる文化がありますが、皆さんはどの部位をよく食べていますか？
チャンプルーにはバラ肉、カレーにはモモや肩を使ったり、生姜焼きやとんかつにはロース、また加工食品のポークやウインナー、ベーコンをよく料理にも取り入れているご家庭も多いと思います。
他にも様々な使い方があると思いますが、肉の部位によってどのくらいのあぶらが含まれているかご存知ですか。成人が1日に必要なあぶらの量は約50～60gとなっています。豚肉が元々持っているあぶらがどのくらいなのかを見てください。

下の表のとおり部位によってあぶらの量がそれぞれ異なります。例えばバラ肉はお値段も安く、とても使いやすい部位になりますが、全体(100g)のうち約半分(40g)の量があぶらとなります。
スーパーで売られているパックの約半分の量が、あぶらになります。炒めるとたくさんのあぶらが溶け出してくるのが分かると思います。ぜひ野菜や豆腐、きのこ類も加えてバラ肉をとる量を調整しましょう。
調理の際に選ぶ部位によってあぶらの量は違いますが、調理の仕方でも控えることはできます。
豚肉は料理の幅が広い食材ですので、使い方を工夫することでおいしく健康的な豚肉料理をこれからも作っていきけるといいですね。

各部位と100gあたりのあぶらの量

バラ	40g	肩ロース	20g
ベーコン (主にバラ使用)	40g	肩	17g
ウインナー (主にウデ使用)	30g	てびち	17g
ポーク	25g	ウデ (グーヤヌジー)	15g
ロース	22g	モモ	15g



3月の各種相談窓口・母子保健事業日程

※感染症の状況によっては、日程の変更や中止となる場合もあります。
ご利用の前に、開催状況をお電話でご確認ください。

○行政相談

3日水曜日の14時から16時まで開催。役所の仕事に関する苦情や要望等をお受けして、その解決を促進するとともに、皆さんの声を行政に役立てるものです。 企画政策課 ☎ 82-1350

○消費生活相談

・毎週月曜、火曜、水曜

沖縄県消費生活センターと連携し、消費者金融(サラ金)や悪徳・マルチ商法などでお困りの方への対応を行っています。お気軽にご相談ください。 平和協働推進課 ☎ 82-1253

○法律相談

・毎週水曜 午前9時半～正午

相談は無料ですが、事前予約が必要です。 平和協働推進課 ☎ 82-1253

○母子保健事業

※感染症拡大防止のため、しばらくの間は乳児健診、2歳2か月児歯科指導、離乳食実習、両親学級は全て予約制に致します。

〔乳幼児健診については、生年月日順にて順次対象の方へご案内いたします。〕

- ◆3～4か月児健診 6日(土) ◆9～10か月児健診 6日(土)
- ◆1歳6か月児健診 5日(金)、19日(金) ◆3歳児健診 5日(金)、19日(金)
- ◆2歳2か月児歯科指導 11日(木) ◆離乳食実習 9日(火)
- ◆両親学級 3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)
- ◆妊産婦・乳幼児保健相談 16日(火)

健康福祉センター ☎ 88-0088