



監修：女子栄養大学 岩間範子名誉教授

女子栄養大学卒業。管理栄養士・博士（栄養学）。女子栄養大学短期大学にて教授を務め、2018年同大学名誉教授に。専門領域は栄養教育・公衆栄養など。東京都荒川区との協働で「あらかわ満点メニュー」の開発支援事業に取り組む。

M L A 豪州食肉家畜生産者団体

オージー・ビーフ



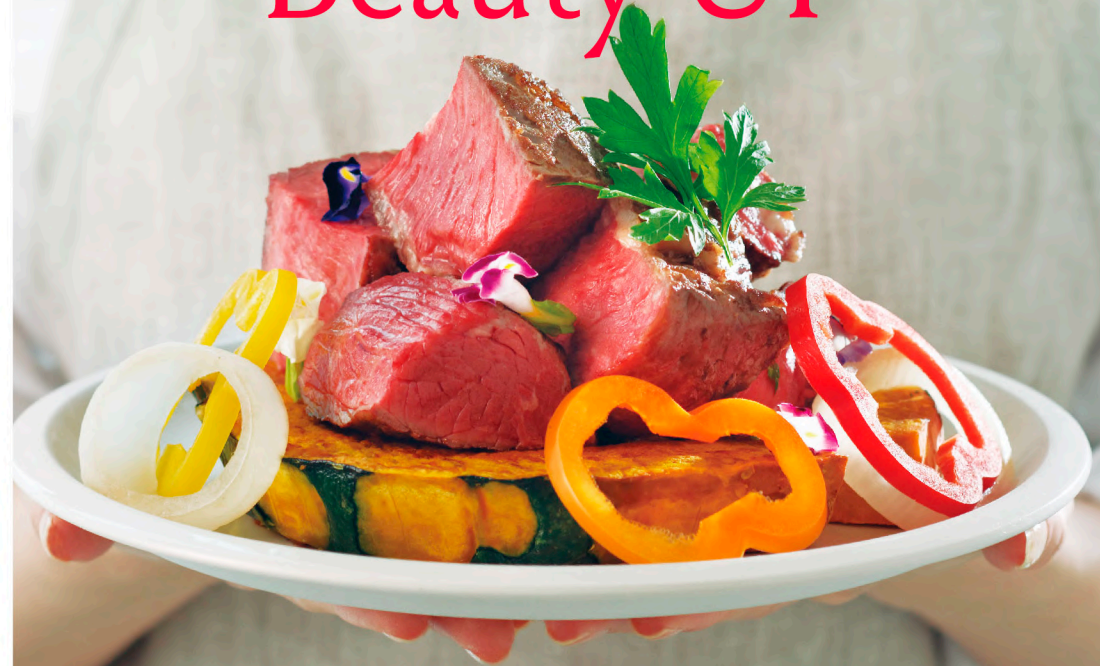
オージー・ビーフで元気!

#レイ栄養素たっぷり!

オージー・ビーフ



Beauty UP



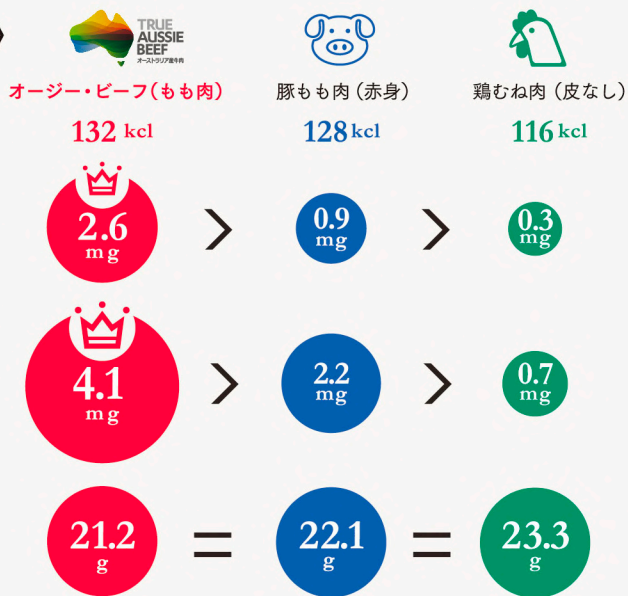
topic
1 「たんぱく質・鉄分・亜鉛
キレイ栄養素」の新定番

牛 赤身肉のオージー・ビーフは、キレイに欠かせないたんぱく質・鉄分・亜鉛が豊富に、バランスよく含まれている美容食材。ですので、オージー・ビーフでは、この「たんぱく質・鉄分・亜鉛」の3つを「キレイ栄養素」と呼んでいます。

女 性の多くが「牛肉は太りやすい」と思い込んでいますが、実は大きな誤解です。牛赤身肉のオージー・ビーフは、もも肉100gが132kcal。食パン6枚切り1枚(165kcal)よりも、断然低いのです。また、ヘルシーだからと鶏肉を選ぶ女性もいますが、カロリーは牛肉とほぼ同じなのに、**鶏肉には鉄分も亜鉛もほとんど含まれていません**ので、せっかく美容と健康を求めているのに、もったいないですね。キレイ栄養素たっぷりのオージー・ビーフは週に2、3回をおすすめしています。

オージー・ビーフで、ビューティー アップしませんか。

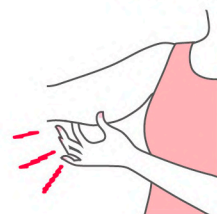
〈キレイ栄養素〉
比較



topic
2 「キレイ」の基
たんぱく質

肌、髪、爪など、キレイが気になる部分は、たんぱく質できています。不足すると肌のハリや髪の毛のツヤなどに影響が出ますので、美肌、美髪、美爪には欠かせません。

たんぱく質不足を見分ける方法のひとつに「たるみ」があります。頬や二の腕、お腹などに感じていませんか。たんぱく質が不足しているとジワ



ジワ筋肉量が減り、「たるたる」の一因になるのです。

たるみを解消するには筋肉をつけることが重要。そのため、筋肉をつくり出す基になる**たんぱく質をしっかり**とって、**筋肉改善**を。筋肉量を増やすとたるみ対策になるのはもちろん、代謝がアップして、**冷えの改善**にも、**太りにくいカラダづくり**にもつながります。

また、シワなどコラーゲン不足によるたるみを防ぐには、やはりコラーゲンが必要。肌のハリや弾力はコラーゲンがバネのように働いて維持されていますので、コラーゲンの材料、たんぱく質が不足して生産量が低下しないようにしたいですね。

たんぱく質は、カラダの内側からキレイをサポートするための重要な鍵を握っているのです。

たんぱく質は分解と合成を繰り返していますので、不足して肌荒れや免疫力低下にならないよう、常にとりたい栄養素。「日本人の食事摂取基準」では、**成人してからの女性は歳を重ねても、1日に50g**を推奨されているほど重要です。

牛赤身肉のオージー・ビーフは、たんぱく質の栄養価を示す指標「アミノ酸スコア」で100、満点の優秀さ。

オージー・ビーフをしっかり食べて、キレイに！

topic

3

「キレイ」を支えている
鉄分

女性にとって大切なのに、不足していても気づきにくい鉄分。

不足すると、疲れやすい、立ちくらみやめまい、肩こり、頭痛などの症状が出やすくなりますし、美容にも深く関係しています。

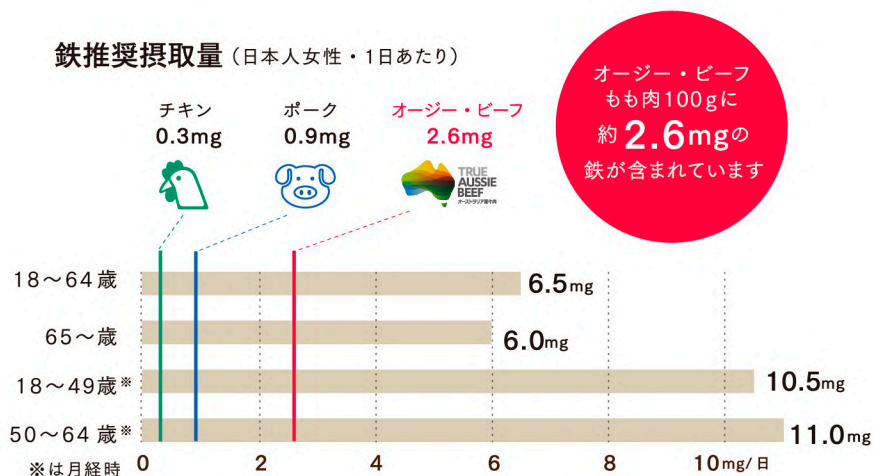
鉄分不足は肌にダメージをもたらし、顔色が青白くなる、シミが増える、ハリやツヤがなくなるなどの他、髪が細くなり抜け毛や枝毛が増える、爪にも線が入り、弱くなってはがれやすくなったり、凹凸ができやすくなったりします。

鉄分は、実は不足しやすい栄養素の代表。現代女性の多くが慢性的に不足しています。

主な原因は月経で、女性は月経のたびにたくさんの鉄分を失っていて、初潮から閉経まで30～50年鉄分不足になりやすい状態が続くのです。

鉄分は吸収しにくい栄養素。食生活によっても鉄分不足は助長されてしまいます。ダイエットで食事量を制限したり、野菜中心にしたりするなどの偏った食事、外食や加工食品、インスタント食品など、バランスの悪い食事では、十分な鉄分を補うのは難しくなります。

鉄推奨摂取量（日本人女性・1日あたり）



脳に不足

立ちくらみ
めまい
頭痛
集中力の低下

筋肉に不足

肩こり
疲労感
倦怠感

美容に不足

手足が冷える
肌が荒れる
爪が薄く割れやすくなる
枝毛・抜け毛が増える

“あかんべー”をして白くなっていたら、
牛赤身肉のオージー・ビーフ！

牛赤身肉のオージー・ビーフにたっぷり含まれているヘム鉄は、野菜類に含まれている非ヘム鉄より吸収率が高く、効率よく摂取できるのが特徴。しかも、たんぱく質は鉄分の吸収を高めますので、良質なたんぱく質も一緒に摂取できるオージー・ビーフは、女性の心強い味方です。



オージー・ビーフに含まれるヘム鉄は、もともと吸収率が高いのですが、ビタミンCを多く含む緑黄色野菜や果物類と一緒にとると、さらに吸収率はアップ。オージー・ビーフのたんぱく質は、植物性の非ヘム鉄の吸収も促しますので、緑黄色野菜と一緒に食べるとダブルで鉄分をとることができます。

そして、オージー・ビーフには、鉄分、良質なたんぱく質が豊富ですので、ビタミンCをプラスするとコラーゲンの合成にもつながりますので、積極的にビタミンCをとりましょう。

吸収しにくく不足しがちな鉄分は、キレイのためにも、意識を高く持ちたい栄養素。“あかんべー”をして下まぶたの内側が白くなっていたら、鉄分不足のサインです。それには、手軽で効率的に鉄分を補える、鉄分豊富なオージー・ビーフが活躍します。

鉄分吸収率アップ

ビタミンCを多く含む緑黄色野菜や果物を一緒にとると、吸収率はさらにアップします。



ヘム鉄のオージー・ビーフ



ほうれん草などの非ヘム鉄や、たまねぎ、じゃがいもなどのビタミンC、きのこ類

※グラフデータ出典：日本人の食事摂取基準（2020年版）

Topic

4 女性注目。 おすすめの亜鉛

ツヤのある肌や髪を手に入れたい方、ちょっとしたカラダの不調を感じている方に、亜鉛は見逃せない栄養素です。

肌や髪、爪はたんぱく質でできています。亜鉛はたんぱく質の代謝を促して、肌や髪のトラブル改善に役立ちます。亜鉛を積極的にとると肌や髪の新陳代謝が早いペースで行われ、美肌、美髪、美爪につながりやすくなるのです。

また、亜鉛はホルモンバランスを保ち、免疫機能にもかかわりがありますので、女性の健やかなカラダづくりにとっても大切な栄養素。

味を感じにくい、濃い味付けを好むようになった、風邪を引きやすい、あるいは肌が荒れるなどは、亜鉛不足を示すサインです。抜け毛が増える、爪が薄くなり割れやすい、ケガの治りが遅いなども亜鉛不足と関係しています。

亜鉛は女性にとって必要度が高いのに、体内にとどめておくことも、つくることもできませんので、食事からとることが重要です。

亜鉛不足の原因のひとつに、肉などを避ける過度なダイエットや、インスタント食品や加工食品が多いなど、食生活の乱れや偏った食事があります。これではなかなか摂取できませんので、バランスのよい食事を心がけたいですね。

牛赤身肉のオージー・ビーフには、女性に嬉しい亜鉛が豊富。亜鉛は、体内への吸収率は低いので、食物性食品に偏らないようにしましょう。良質なたんぱく質も豊富なオージー・ビーフは女性の味方。美容食材の所以でもあります。

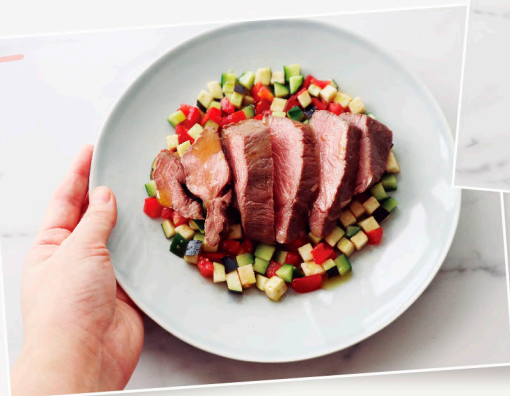
オージー・ビーフは赤身肉ですので脂質も少なく、カロリー控えめ。普段の食事に積極的に取り入れて、キレイを目指しませんか。

Column 01

キレイ効果を
さらにアップ!

おすすめはサラダ

ビタミンCが豊富な柑橘類や緑黄色野菜と一緒にとると、オージー・ビーフのキレイ栄養素の吸収率が高まります。また植物性の栄養素の吸収率も高まるという、相乗効果もあります。



オリーブオイル、エゴマ油、アマニ油などの良質なオイルと一緒にとると、より栄養バランスがよくなります。また酸性になりがちなカラダをオリーブオイルなどは中和してくれます。

Column 02

キレイパワー!

ローストビーフ100gは、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」1日の目標摂取量に対して、たんぱく質は約43%、鉄分は約22%、亜鉛は約51%を満たしています。

