



監修：岩間範子 女子栄養大学名誉教授 博士（栄養学）管理栄養士
女子栄養大学卒業後、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。

MLA 豪州食肉家畜生産者事業団

オージー・ビーフ



オージー・ビーフで元気！



成長栄養素たっぷり！

オージー・ビーフ

de

ゲンキアップ



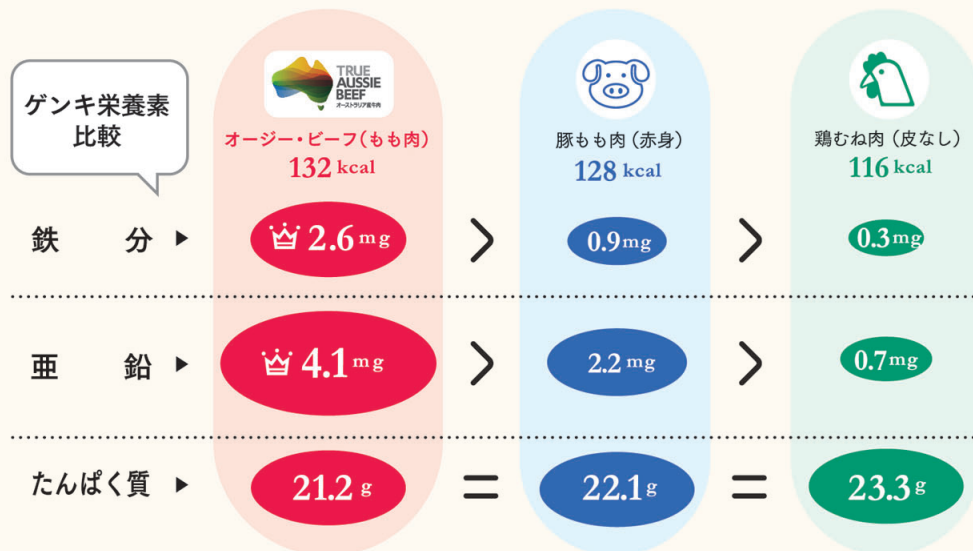
「健やかな成長」の 新定番

子どもたちの成長には、エネルギーやさまざまな栄養素が重要になります。
牛赤身肉のオージー・ビーフは、子どもたちの「健やかな成長」に欠かせない、
たんぱく質・鉄分・亜鉛をバランスよく豊富に含んでいるのが特徴です。
ですので、オージー・ビーフでは、この3つ、たんぱく質・鉄分・亜鉛を
「ゲンキアップの3つの栄養素」と呼んでいます。

お肉なら鶏肉という方がいらっしゃると思いますが、カロリーはオージー・ビーフと
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。また、
豚肉も鉄分はオージー・ビーフの約 1/3※、亜鉛は約 1/2※しか含まれていません。
牛赤身肉のオージー・ビーフは脂肪分が少なく糖質ゼロと、
非常に優秀な食材なのです。

オージー・ビーフには、子どもたちの成長に必要なその他の栄養素も
多く含まれています。週に2、3回、お野菜と一緒にオージー・ビーフで
バランスのよい食事を！ オージー・ビーフは、子どもたちの健やかな成長を
いつでも応援しています。

※オージー・ビーフ：もも肉、出典：日本食品標準成分表 2020年版（七訂）



出典：日本食品標準成分表 2020年版（七訂）

「成長」の基本 たんぱく質



力 ラダは多くの成分でできていますが、たんぱく質は特に重要です。

骨 は20歳頃までしか育たない、って知っていますか？ 骨は成長とともに大きく、また、中身も充実していきます。人の人生のうちで骨の量が増えていくのは、カラダがつくられていく成長期の間だけ。骨の量がピーク（最大骨量）に達するのは18歳くらいといわれ、それ以降は骨の量を増やすのは難しくなりますから、18歳くらいまでに骨の量を増やすことが大切になります。

そ のためには、骨の材料になる栄養素を成長期までにしっかりと摂ることが必要です。骨というとカルシウムでできているイメージがありますが、実は骨の体積の半分はコラーゲンと呼ばれているたんぱく質です。

筋 肉をはじめとしカラダの要をつくっているたんぱく質は、12～14歳で見ると、男子ではほぼ成人と同じ量が、女子では成人よりも多くの量が推奨されているほど、重要な栄養素です。

牛 赤身肉のオージー・ビーフのたんぱく質は、食事で補う必要がある「必須アミノ酸」のバランスがよく豊富ですので、質を示す指標（アミノ酸スコア）では、100。満点のスコアを誇る良質さです。

オ ージー・ビーフには、たんぱく質が体内でうまく利用されるために必要

なビタミンB₆も1日に必要な量の約1/3※、細胞の生成、たんぱく質の合成にかかわる亜鉛は、1日に必要な量の半分近く※も含まれています。

成長期にできるだけ骨の量を蓄えるためにも、オージー・ビーフのように良質なたんぱく質を日々の食卓に取り入れて、しっかりと栄養補給をしましょう。

※オージー・ビーフ：もも肉 100g
出典：日本食品標準成分表 2020年版（七訂）
日本人の食事摂取基準 2020年版

たんぱく質の食事摂取基準

推奨量（0～11か月は目安量）
g / 日

年齢	男性	女性
0～5(月)	10	
6～8(月)	15	
9～11(月)	25	
1～2	20	
3～5	25	
6～7	30	
8～9	40	
10～11	45	50
12～14	60	55

出典：食品成分表 2020年版（七訂）



「集中力アップ」に 鉄分

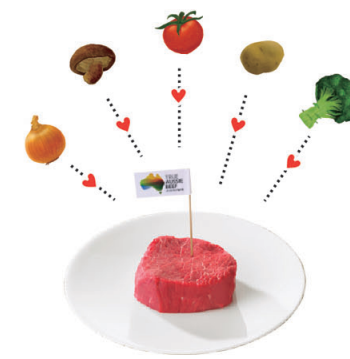
子どもたちにとって鉄分は必要不可欠な栄養素。

成長期の子どものカラダが急速に成長するため、大人よりたくさんの鉄分が必要です。小学校高学年では男女ともに成人してからよりもたくさんの鉄分が求められるほど重要ですので、気をつけていないと鉄分不足になりやすくなります。

鉄分は血液中の赤血球に含まれ、酸素をカラダ中に運搬する働きにかかわっています。子どもの場合、鉄分が不足すると脳に酸素がいきづらくなり、集中力や記憶力が落ちてしまいます。学習にも

影響が出てしまいますから、避けたいですね。それには食事で鉄分をしっかり補って、酸素を脳に行き渡らせ脳細胞を活発に働かせてあげることが大事です。

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。偏った食事、主菜・副菜のない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。牛赤身肉のオージー・ビーフに豊富に含まれているヘム鉄は、ほうれん草や海藻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です。また、



ヘム鉄のオージー・ビーフ

たんぱく質は鉄分の吸収を高めますので、良質なたんぱく質と一緒に摂取できるオージー・ビーフは子どもたちの強力な応援食材です。

オージー・ビーフのヘム鉄はもともと吸収率が高いのですが、ビタミンCを含む緑黄色野菜や果物類と一緒に摂ると、吸収率はさらにアップ。たんぱく質は野菜類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摂ることができます。

吸収しにくく不足しがちな鉄分は、子どもたちの集中力をつけるために、常に意識を高く持ちたいですね。

「あかんべー」をしていて下まぶたの内側が白っぽくなっていたら鉄分不足のサイン。手軽に効率的に鉄分を補える、鉄分豊富なオージー・ビーフには、脳の発達に不可欠な亜鉛、脳の神経機能を正常に保つビタミンB₁₂も豊富ですので、日常の食卓でお役立てください。

オージー・ビーフ100gで摂れる栄養素【鉄分】

「日本人の食事摂取基準」1日の推奨量に対する充足率
(0～5か月までは目安量、6か月以降は推奨量)

年齢	男性	女性
0～5(月)	5.2倍	5.2倍
6～11(月)	52%	58% —
1～2	58%	58% —
3～7	47%	47% —
8～9	37%	35% —
10～11	31%	31% 22%
12～14	26%	31% 22%

(月経なし) (月経あり)



Column

気をつけたい、 赤ちゃんの鉄分不足

赤ちゃんは小さなカラダの割に鉄分の推奨量は高く、小学校高学年と比較してみると、男子ではその半分、女子では約43%に当たるほど必要です。この頃離乳食をはじめるときのひとつは、胎児期にストックした鉄分がほぼなくなると同時に、母乳の鉄分が最初の頃に比べて減ってくる時期だから。乳児期は一生の中でも最も細胞が増え、

脳神経が形成されます。それには鉄分が不可欠ですので、離乳食でしっかりと鉄分を摂ることが大切になります。

一方、授乳中は母親の体内から赤ちゃんへ優先的に鉄分が届けられますので、母親の鉄分不足も積極的にフォローしたいですね。

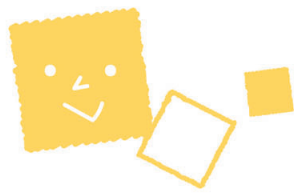
妊婦・授乳婦【鉄分】推奨量

妊婦：初期 ▶ 通常時の約1.4倍

妊婦：中期・後期 ▶ 通常時の約2.5倍

授乳婦 ▶ 通常時の約1.4倍

※通常時：妊娠前の月経期間以外 ※18～49歳



「身長伸び」に

亜鉛

子 子どもの全身の成長には欠かせない栄養素「亜鉛」。不足すると発育が遅れ、身長が伸びない原因になります。

亜 鉛は、成長ホルモンの分泌や細胞分裂を行って新しい細胞を生成するなど、たんぱく質の合成にかかわるミネラル。骨代謝にも関与しますので、背を伸ばしたり、骨をつくったり、カラダの骨格の成長に関連するため、亜鉛不足は身長が伸びない原因になるのです。

ま た、亜鉛は脳の発達にも不可欠なうえに、足りなくなると味覚障害をおこすこともあります。舌の表面にある、味を感じる味蕾（みらい）細胞が、亜鉛不足によって新しい細胞につくり替える

ことができなくなるからです。スナック菓子の食べ過ぎや、食事量が少ない、加工食品の多いなどの食事では、子どもたちの成長に必要な亜鉛は不足しがちになります。

と ても重要な栄養素ですが、体内ではつくることができませんので、食事から摂ることが必要です。牛赤身肉のオージー・ビーフには、亜鉛が豊富。例えば、オージー・ビーフ100gで、小学校高学年の男子では、1日に必要な量の約60%※、女子では約70%※補うことができます。

子 どもたちの健やかでゲンキな成長のために、オージー・ビーフは活躍します。週に2、3回、緑黄色野菜をはじめとする野菜類などと一緒に役立ててください。

※オージー・ビーフ：もも肉
出典：「日本食品標準成分表」2020年版（七訂）
「日本人の食事摂取基準」2020年版

オージー・ビーフ 100gで 摂れる栄養素【亜鉛】

日本人の食事摂取基準
1日の推奨量に対する充足率
(0～11か月は目安量)

出典：食品成分表 2020年版（七訂）
日本人の食事摂取基準 2020年版
※オージー・ビーフはもも肉
※小数点以下は四捨五入



年齢	男性	女性
0～5(月)	2倍	
6～11(月)	1.4倍	
1～2	1.4倍	
3～5	100%	137%
6～7	82%	100%
8～9	68%	82%
10～11	59%	68%
12～14	41%	51%

離乳食時から成長に必要な「たんぱく質・鉄分・亜鉛」をしっかりと！ オージー・ビーフ de カミカミ期（9～11か月）のおすすめレシピ

基本の“そぼろ”を作っておくとアレンジ自在。
冷凍ストックでいつでも手軽にオージー・ビーフの栄養を摂ることができます。

基本のそぼろ



<材料>作りやすい分量
オージー・ビーフ / もも肉 100g
<作り方>

- ① オージー・ビーフは余分な筋や脂があれば切り取ってからひと口サイズに切り、フードプロセッサーにかける。
- ② 鍋に①がかぶる位の水を入れ、よく混ぜる。火にかけ、沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火にしアクを丁寧に取りながら3分程茹でる。そのまま置き、冷ます。
- ③ 冷めたらザルにあげて水気をきり、小分けにして冷凍する。

(point!) 粗熱がとれるまで茹で汁に漬けておくとパサつきが抑えられ、赤ちゃんが食べやすくなります。



製氷皿を使うと1食分(15g)ずつ小分け冷凍できて便利。製氷皿はフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。



野菜スープ、
フルーツと合わせると
バランスのよい食事！



茹で野菜やおひたし、
スープ、主食と
一緒におすすめ。

そぼろとトマトのチーズリゾット

1日に必要な推奨量の
たんぱく質：約25%
鉄分：男子12%、女子約13%
亜鉛：約47% を補うことができます。

<材料>1食分

- ・基本のそぼろ / 15g ・トマト / 20g
- ・ご飯 / 大さじ3 (35g)
- ・水（またはオージー・ビーフの茹で汁）/ 50ml～
- ・カッテージチーズ / 小さじ1
- ・パセリのみじん切り / 少々

<作り方>

- ① トマトは湯むきして皮と種を取り、刻む。
 - ② 小鍋に湯を沸かし、そぼろ、トマト、ご飯を入れて煮る。
 - ③ ご飯がやわらかくなったら、カッテージチーズ、パセリを混ぜ、器に盛る。
- (point!) そぼろは冷凍のまま使用できます。また、耐熱ボウルに全ての材料を入れ、電子レンジ（600W）2～3分加熱してもできます。

そぼろとかぼちゃのお焼き

1日に必要な推奨量の
たんぱく質：約20%
鉄分：男子14%、女子約16%
亜鉛：40% を補うことができます。

<材料>1食分

- ・基本のそぼろ / 15g ・かぼちゃ / 30g
- ・片栗粉 / 小さじ1/4 ・バター / 小さじ1

<作り方>

- ① かぼちゃは皮を所々むいて2cm角に切る。
 - ② 耐熱皿にかぼちゃをのせ、少し水をかけてラップをし、電子レンジ（600W）で1分程加熱する。やわらかくなったら余分な水を捨て、つぶす。
 - ③ ②に、そぼろ、片栗粉を混ぜて3等分し、親指大の楕円形にまとめる。
 - ④ フライパンにバターを熱して弱火で焼き、焼き色が付いたら裏返して蓋をし、反対側も焼く。
- (point!) 冷凍そぼろを使う時は、解凍してから調理を。形は、棒状や大きく焼いてスプーンで少しずつお口に運んであげるようにしてもいいですね。