



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、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!

元気栄養素たっぷり!

オージー・ビーフ
de
ヘルシーアップ



たんぱく質 亜鉛 ビタミンB12

「健康・長寿」の新定番

年齢を重ねても、必要な栄養素量は成人してから変わらないことを知っていますか。

「歳だから粗食でいい」というのは大きな誤解です。利用効率（消化吸収や代謝）が下がる分、年齢を重ねた方ほど、しっかり栄養素をとることが大切なのです。



牛赤身肉のオージー・ビーフは「元気」に欠かせない、

たんぱく質・亜鉛・ビタミンB12を豊富にバランスよく含んでいます。

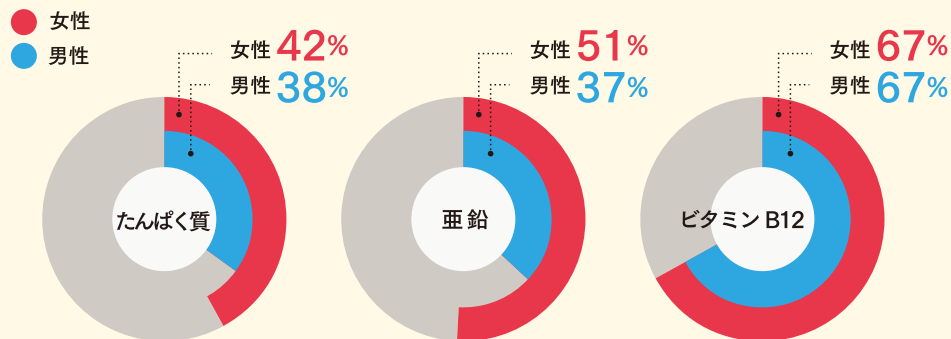
お肉はカロリーが高いと思っていらっしゃる方がまだまだ多いようですが、オージー・ビーフは赤身肉ですので脂肪が断然少なく低カロリー、糖質もゼロのヘルシー食材。ですので、オージー・ビーフではたんぱく質・亜鉛・ビタミンB12を「健康・長寿の3つの栄養素」と呼んでいます。

「健康・長寿」のためにしっかりと栄養素をとって頂きたい。

その選択肢のひとつとして、お肉ならではの満足感も美味しさも楽しめるオージー・ビーフがお役に立てましたら幸いです。ぜひ日常の食卓にとり入れて、健康で元気な暮らしを送ってください。

【オージー・ビーフ100gでとれる栄養素】

「日本人の食事摂取基準」1日の推奨量に対する充足率



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）
※65歳～74歳 ※オージー・ビーフはもも肉

「健康」の基 たんぱく質

たんぱく質は筋肉や臓器、皮膚などカラダそのものを構成する重要な栄養素。

年齢を重ねると食が細くなるうえに、栄養素の利用効率が下がるため不足しやすくなります。不足すると足腰の場合、筋肉量が少なくなり転倒しやすくなります。加齢とともに筋肉量が減少していくことをサルコペニアといい、転倒にとどまらず骨折や歩行機能の低下はもちろんのこと、カラダ全体の機能低下につながりやすくなります。

たんぱく質は免疫力や思考力にも大きな影響を与えていますので、十分に補うことが重要です。そこで大切なのが「たんぱく質の質」です。

牛赤身肉のオージー・ビーフは、体内で合成できないため食事とる必要がある「必須アミノ酸」のバランス

がよく豊富ですので、たんぱく質の質を示す指標（アミノ酸スコア）では、100。満点のスコアを誇っています。

オージー・ビーフのたんぱく質はこうして良質なうえに、吸収率が高いのも大きな特徴。

赤身肉ですので脂肪が少なく、もも肉100gは132kcal。食パン6枚切り1枚（165kcal）よりカロリーも低いので、健康なカラダ維持に役立つヘルシーかつ優れた食材です。

たんぱく質、足りていますか？
筋肉をはじめとしカラダの要をつくるたんぱく質は、65歳からは男性60g/日、女性50g/日*と、年齢を重ねても必要量が変わらないほど大切な栄養素です。日々の食卓にぜひ、たんぱく質を取り入れてください。

※日本人の食事摂取基準（2020年版）

たんぱく質は1日に
男性 60g
女性 50g
とりましょう



「元気」の源 亜鉛

亜鉛は滋養強壮剤などにも含まれているように活力の源になる栄養素。

亜鉛はたんぱく質の新陳代謝や免疫機能にもかかわり、ホルモンバランスを保つ働きがありますので、いきいきと元気なカラダづくりには欠かせない栄養素です。

不足すると風邪をひきやすい、皮膚炎になりやすい、傷の治りが遅いといった症状以外にも、味覚障害がおきやすくなります。

味を感じる舌や口内の器官(味蕾)は新陳代謝が活発なため、亜鉛が不足すると細胞の生まれ変わりが上手くいかず、味覚障害がおこりやすいのです。

食事量が少なくなったり、加工食品が多い、野菜中心といった偏った

亜鉛が不足すると

- ✓ 風邪をひきやすい
- ✓ 皮膚炎になりやすい
- ✓ 傷の治りが遅い
- ✓ 味覚障害が起きやすい

…etc



オージー・ビーフ + 緑黄色野菜や柑橘類で吸収率アップ



食事をしていると、亜鉛不足による味覚障害につながりやすくなります。

大切な栄養素ですが、体内ではつくることができませんので食事からとることが必要です。牛赤身肉のオージー・ビーフには亜鉛がたっぷり。亜鉛は体内への吸収率は低いのですが、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収率が促されますので、良質なたんぱく質も豊富なオージー・ビーフは心強い味方になります。

免疫力アップに働くたんぱく質と亜鉛はお互いに連携してより力を発揮していますので、健康で長寿のために、どちらも豊富に含むオージー・ビーフにビタミンCを多く含む柑橘類や緑黄色野菜を合わせて、普段の食事にお役立てください。

認知機能予防に ビタミンB12

脳 神経と深いかわりのあるビタミンB群。

なかでもビタミンB12は、神経にダメージを与えるホモステインの増殖を抑える働きをしています。不足すると記憶などの情報伝達に問題が生じ、認知機能が低下しやすいことがわかっています。**ビタミンB12は、アルツハイマー型認知症に有効とされ、脳からの指令を手足などの末端神経に正確に伝えるためにも、なくてはならない栄養素なのです。**

ビタミンの名はついていても**植物性食品には含まれていないため**、食が細くなったり野菜中心の食事をしていると不足してしまいます。年齢を重ねた方ほど、**積極的に動物性食品を食べることが大切です。**

また、野菜や果物には含まれておらず、動物性のお肉、なかでも赤身の肉に多く含まれている物質にカルニチンがあります。**カルニチンは、お肉の色が赤ければ赤いほど含有量が多く、認知機能障害の悪化を抑えるという研究結果があります。**

オージー・ビーフはご承知のように赤身肉。カルニチンとともにビタミンB12も豊富。

オージー・ビーフは
認知機能予防の味方！

- ① アルツハイマー型認知症に有効な **ビタミンB12**
- ② 認知機能障害の悪化を抑える **カルニチン**
- ③ ボケ防止に役立つ **アラキドン酸**



さらに記憶などの働きにかかわりボケ防止に役立つアラキドン酸も含まれています。脳にあるアラキドン酸は加齢とともに減少し、体内ではつくることができませんので食事からしっかりとりたいですね。

年齢を重ねると脳の機能が低下して物忘れの心配も出てきます。普段の食事にオージー・ビーフを積極的にとり入れて、記憶力・集中力をいつまでも健やかに保ちませんか。

栄養素の力を活かして美味しく食べるポイント

1

食べ方の工夫を

年齢を重ねた方がお肉を敬遠しがちな理由のひとつに、噛みきれないという方がいます。

薄切りでしたら食べやすいですし、ローストビーフようなかたまり肉は、細切りや角切りなど、**切り方を変えて頂くと食べやすくなります。**

ステーキもそうですね。サイコロステーキにしたり、スライスにすると食べやすくなります。

日常的にやわらかいものばかりを食べていると、咀嚼する力が弱くなるおそれがあります。筋肉は使わないでいると萎縮する性質がありますので、しっかりと噛んで食べることも大切です。

噛むことは脳の活性化にもつながります。



2



いろいろなものをバランスよく。ゆったり食事を楽しむ

バランスのよい食事は食事の基本ですので、野菜もお肉も一緒に、いろいろなものを食べるよう心がけたいですね。食事はゆったり、**食べることを楽しみながらお召し上がりになることをおすすめします。**



3

1週間分の食事を見直しませんか

1週間単位で食事内容を考えると栄養バランスがとりやすく、足りないもの多くとり過ぎているものなどが把握しやすくなります。前の週を思い出して、翌週の食事プランに反映してもいいですね。

4

オイルも一緒に



油を避けがちの方もいらっしゃいますが、**良質な油はカラダに必要**ですので、良質なオリーブオイル、アマニ油、エゴマ油なども一緒にとりましょう。

Recipe

簡単・美味しい。

蒸すだけのおすすめレシピ



切り口を上にするとう火の通りが早く、見た目にも華やか。加熱のし過ぎに注意。

やわらか
ジューシーな

オージー・ビーフとキャベツの甘味が好相性

材料（2人分）

- ・オージー・ビーフ（切り落としまたは薄切り）…200g
- ・キャベツ…½個
- ・大葉…5枚
- ・しょうが…1cm
- ・ポン酢…大さじ3
- ・ごま油…大さじ1

作り方

1. キャベツは3～4cm幅のザク切りにする。大葉としょうがはみじん切りにする。
2. せいの縁から1.のキャベツとオージー・ビーフを交互に重ね、隙間ができないように並べる。
3. 湯を沸かした鍋に2.のをせ、ふたをして10分ほど蒸す。
4. ポン酢、ごま油に1.の大葉としょうがを混ぜてタレを作る。