



豚肉の栄養と茨城の銘柄豚



本校の給食で最も多く使われている肉類は豚肉です。豚肉の主な栄養はたんぱく質と脂質ですが、豚肉には他の肉類に比べてビタミンB¹が特別に多いのが特徴です。

豚肉のたんぱく質は牛肉と同じで必須アミノ酸（体内では生成されないのので、食べものから摂取しなければならないアミノ酸）をバランス良く含んだ良質なたんぱく質です。豚肉のヒレやモモ肉など部位によっては牛肉や鶏肉よりも脂肪が少ないです。

豚肉のビタミンB¹は牛肉や鶏肉よりも5～10倍も多く含まれ、その量は食品全体の中でもトップクラスです。ビタミンB¹は、体内で糖質を分解してエネルギーに換えてくれるもので、これが不足すると筋肉痛や肩こりなどの疲れの元となる乳酸が体に溜まってしまいます。ビタミンB¹は玉ねぎやんにく、ねぎなどと一緒に食べると体に吸収されやすくなります。

日本で一番豚肉を消費するという沖縄では、ロースやヒレ、モモ、内臓以外にも内地ではなかなか見られない「ミミガー」という耳の肉、「チラガー」という豚の顔の肉、豚足なども日常で食べられています。那覇の国際通りの公設市場などでは豚の顔がぶら下げて売られていたりしてびっくりします。

沖縄の名物料理といって思い浮かぶのはソーキそばや沖縄そばですが、これに入っている角煮もやわらかく煮付けた豚肉が使われています。

沖縄にはアグーという幻の黒豚もあります。

茨城県は豚の飼育数が日本一だったこともある養豚県です。茨城県にも『ローズポーク』という銘柄豚があって、この名前は県の花であるバラにちなんでつけられています。

ローズポークは7世代にわたって選抜された系統であることや、生産者は衛生管理や出荷の実績に優れているなどの厳しい条件を満たした豚にだけ与えられるブランドです。子豚の時から大麦を加えたローズポーク専用の餌で育てられるので、身が柔らかく風味豊かな豚肉になります。全国銘柄豚コンテストで最優秀賞に輝いたこともあり、茨城の銘柄牛となる常陸牛と、全国トップクラスの地鶏ブランドの奥久慈しゃもと並んで茨城県を代表するお肉となっています。

銘柄豚には他にも放牧豚、黒豚、SPF豚、金華豚、TOKYO-X、スペイン原産のイベリコ豚などがあり、普通の豚肉に比べて大変高価になりますが、通販やお取り寄せなどの人気が高い商品でもあります。

給食ではコストの面でなかなか出せませんが、機会があったら是非食べてみてください！

