



## 肉類 vs 魚介類 ～調理、食材費用から見えてくるもの～

### 栄

養食指導の際には受けていただく方に予め「食生活問診票」という用紙に記入してもらい、それをもとにして当日お話をしています。その用紙には主菜料理を選ぶ項目があるのですが、「肉類中心」を選ぶ方が以前に比べて割合が増えているように思います。今回はその原因やその食習慣が及ぼす影響について思うところを記載します。

#### ■肉類の料理は手軽さと応用が利く

肉類だけでなく魚介類もありますが、料理にはその食材単体で調理して食するものと野菜類など他の食材と混ぜて調理して食するものがあります。前者は豚肉の生姜焼き、チキンカツ、焼き魚などを指します。後者は酢豚、回鍋肉(豚肉とキャベツ、ピーマンの甜面醬炒め)、ぶり大根などです。調理の手軽さという観点では、調理時間が短く、且つ一つの料理でも多くの食材を取り入れることが最優先されます。それを実現できる料理は肉類と野菜類を合わせて炒める料理です。いわゆる野菜炒めが代表例で、豚か牛の小間切れ肉を3〜4種類の野菜類を入れて炒めるだけで完成です。

肉類は売られている形状も塊、スライス、ひき肉(ミンチ)とあり、料理に幅を持たせることができます。特にひき肉は料理に合わせて大きさを調節しやすく、またそのまま利用するとそぼろ状にもなります。

一方の魚介類はどちらかといえばそれ単体で調理することが多いように思います。その理由としては、塩焼きや照り焼き、煮

つけなど和食料理では切り身そのものや内臓を処理した魚一尾を調理して、同じ器に添え野菜を盛り付けるスタイルが圧倒的に多いからです。魚介類を他の食材と混ぜることで調理する場合、イカ、タコ、エビなどの甲殻類や貝類は対応できませんが、魚は身崩れしやすい。そのため何かに混ぜ込んで調理する場合は予め一口サイズに切り下ごしらえした上で且つ別に調理してから合わせることも多いため調理工程が増えてしまいます。この労力を惜しんで魚を使うことそのものが少なくなっているのではないかと思います。

#### ■お財布にやさしいのはどちら？

食費の観点からでは肉類と魚介類ではどちらに軍配があるのでしょうか？私自身が買物の際に販売されている肉類や魚介類の値札を見たところ、一概には言えませんが肉類の方が安い印象があります。スーパーマーケットでは、100gあたり、1パックあたり、1切れあたり等で販売されています。肉類はたいがい100gあたりで販売されています。魚の切り身は販売パターンが様々です。(表参照)

大人が一食あたりで食べる肉類や魚介類の一人当たりの重量は、どの料理本でも80g前後が標準です。その分量で食するとすれば100gあたり105円の肉類であれば80円程度で済みます。販売されている魚の一切れ当たりの重量は70〜90gと幅がありますが、100g単位での販売で一切れが80gとすれば110円となり

肉類よりも高くなります。瀬戸内海や日本沿岸で獲れる真鯛、さわら、タラ、銀鮭といった比較的大型の天然魚や養殖魚などは、一切れあたり250円前後がほとんどです。

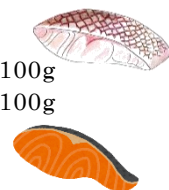
#### 肉類の参考価格帯(全て税込み)

- ・<国産>若鶏もも肉 ¥105 / 100g
- ・<国産>豚肉小間切れ ¥105 / 100g
- ・<アメリカ産>かたロースとんかつ用 ¥105 / 100g
- ・<オーストラリア産>牛肉小間切れ ¥138 / 100g
- ・<国産>牛肉と豚肉の合挽きミンチ ¥170 / 100g



#### 魚介類の参考価格帯(全て税込み)

- ・活〆真鯛切身(養殖) ¥537 / 2切
- ・きはだまぐる短冊(解凍) ¥192 / 100g
- ・からすかれい切身(解凍) ¥138 / 100g
- ・銀鮭(養殖) ¥278 / 100g
- ・<アメリカ産>紅塩鮭 ¥105 / 1切れ



肉類と比較すると魚の割高感否めませんが、割安な肉類中心の食生活では魚にしない大事な栄養素(骨づくりや免疫機能に關与するビタミンD、中性脂肪値を下げる機能のあるEPA、DHAなど)を摂る機会が少なくなってしまう。それにより健康が維持できなくなる恐れも出てきますので、魚が特価で販売されている時に購入して偏りの少ない食生活を送りましょう。

(担当)管理栄養士・近藤恭弘