



栄養だより

2023年
3・4月号

おぐら内科・腎
クリニック

作成/管理栄養士：池田



食事のメインになる肉や魚。どちらが体にいいの？とご質問をよく受けます。栄養成分で比べてみました！

脂質が多い分、
肉類の方が
エネルギーは高め

カリウムは
どちらも同じくらい

亜鉛が多いのは
肉類。特に赤身や
レバーに多い

飽和脂肪酸は
エネルギー源として
重要であるが、
摂り過ぎは動脈硬化の
リスクとなる。

？ 結局どっち？



豚肉 100g (ロース)

鮭 100g (切り身)

263	エネルギー(Kcal)	133
19.3	たんぱく質(g)	22.3
19.2	脂質(g)	4.1
0.2	炭水化物(g)	0.1
310	カリウム(mg)	350
180	リン(mg)	240
4	カルシウム(mg)	14
0.3	鉄(mg)	0.5
1.6	亜鉛(mg)	0.5
0.69	ビタミンB1(mg)	0.15
0.3	ビタミンB12(μg)	5.9
0.1	ビタミンD(μg)	32
7.84	飽和脂肪酸(g)	0.8
2.21	多価不飽和脂肪酸(g)	1.01
61	コレステロール(mg)	59

低カロリー
高たんぱく
なら魚

リンは魚類の方が高め。
カルシウムも含有量が
肉より多い。

カルシウムの
吸収を促進する
ビタミンDの含有量は
魚の中でも
鮭はトップクラス！

多価不飽和脂肪酸は
n-3系とn-6系
に分けられる。
魚には、中性脂肪を下げて
動脈硬化を予防する
DHAやEPAなど
n-3系が豊富に含まれる。

肉ばかりだと、コレステロール値の上昇や動脈硬化のリスクになりますが、豚肉には糖質をエネルギーに変換するビタミンB1が豊富に含まれますし、肉類の不足は亜鉛の欠乏にもなります。魚は多価不飽和脂肪酸が豊富で積極的に摂りたい食品ですが、偏って食べるとリンやプリン体の上昇に繋がります。どちらもバランスよく適度に摂ることが大切になります。