

近赤外線栄養成分測定研究会

カロリーアンサーの活用方法紹介  
～大豆ミート食品の測定実例～

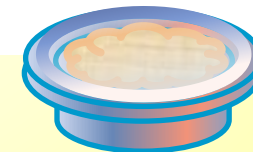
1

株式会社ジョイ・ワールド・パシフィック

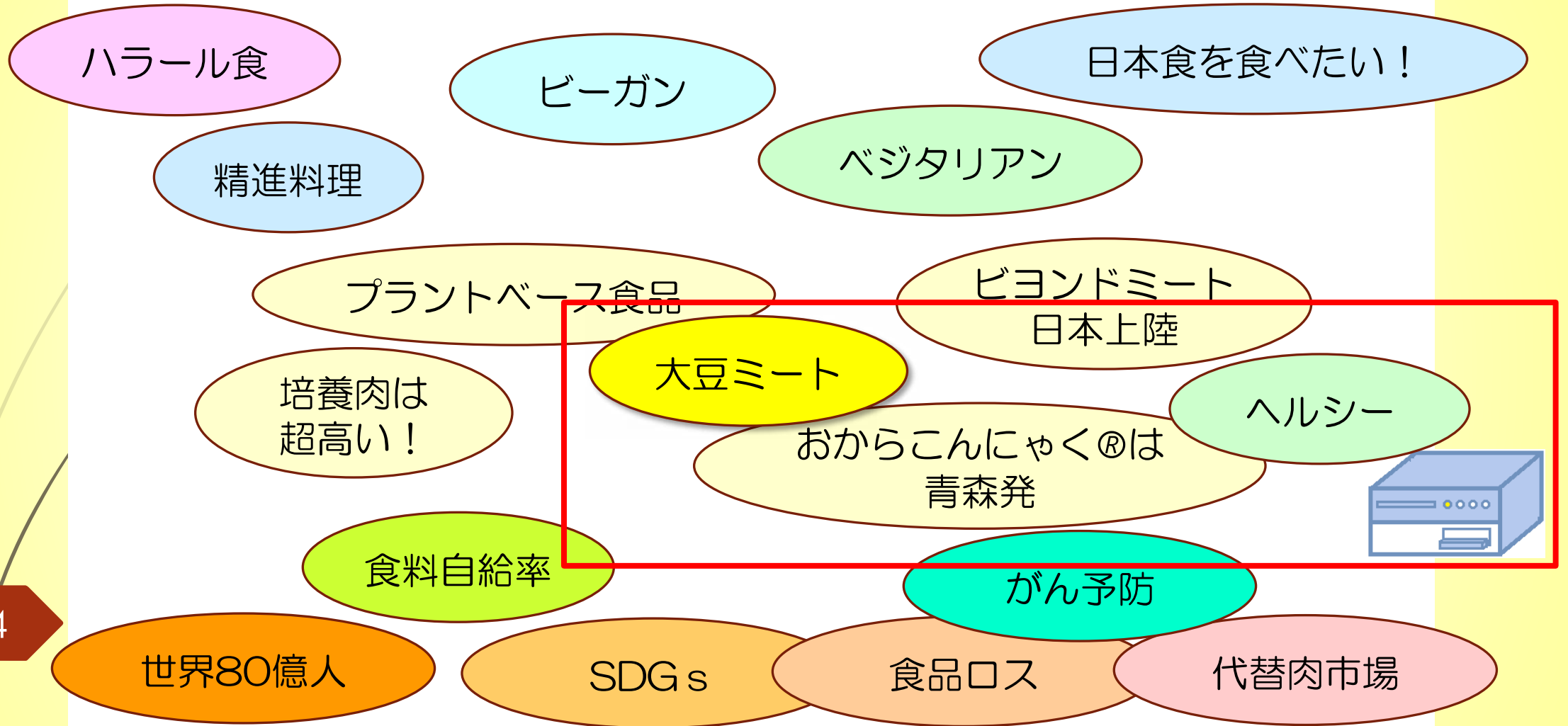
## 代替肉の検証に至った経緯

近年、スーパーなどで良く見かける大豆ミートは、「代替肉」と呼ばれている食品のひとつです。肉に比べ、低脂質、高たんぱくで、ヘルシーと言われています。そこで、代替肉とはどのような食品か、調査いたしました。

カロリーアンサーを使えば、調理によるカロリーの違いを如実に知ることができます。代替肉を上手に使って、肉よりヘルシーな料理を作る方法を、レシピから検証いたしました！



# 代替肉と多様な価値観 マップ



「肉を食べる」vs「肉を食べない」

## 代替肉とは

**代替肉**とは、従来の家畜の肉の代わりとなる食品。

→「プラントベース食品って何？」

「肉」ではない

**培養肉**とは、動物から細胞を取り出して培養し食肉としたもの。**クリーンミート**、**試験管肉**とも言われます。

「肉」である

**栽培肉**、**人工肉**、**人造肉**、**etc.**

植物や、肉の細胞を使って、わざわざ肉を再現した食品

# カロリーアンサー検証に使用した代替肉製品

A社

(大豆ミート系)



B社

(大豆ミート系)



C社

(おからこんにゃく系)



代替肉をヘルシーに食べる方法は？



## 大豆ミート系 (A社、B社)

大豆の油分を絞った脱脂大豆に熱や圧力を加え繊維状にし、様々な形状に成形、乾燥された加工食品

【原材料】 脱脂大豆、エンドウたん白等

【状態】 冷凍、レトルト、乾燥

【形状】 ミンチ、フィレ、ブロック

【特徴】 食物繊維、大豆イソフラボン豊富

高たんぱく、乾燥品は長期保存可能、  
水戻しの手間有、大豆臭有



## おからこんにやく系(C社)

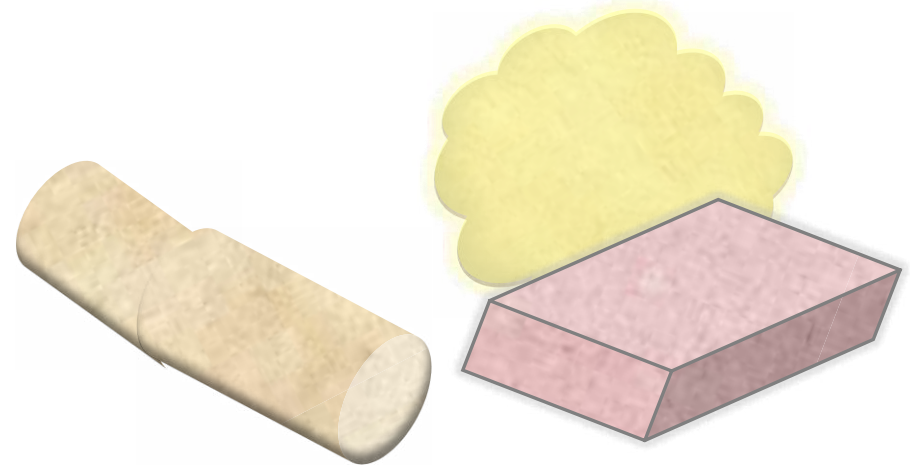
おからが沢山入ったこんにやく。通常のコニャクよりは、たんぱく質、脂質、炭水化物を多く含む。

【原材料】 おから、長いも、こんにやく粉

【状態】 冷蔵

【形状】 ブロック

【特徴】 低カロリー、  
たんぱく質は低め



## 肉より低カロリー低脂質？ No.1

### ★生姜焼き編

#### 【レシピ】

豚ロース生姜焼き用／A社(フィレ)／C社 200g

下味

(酒 15g しょうゆ 6g 生姜 20g)

合わせ調味料

(酒 15g みりん 18g 砂糖 9g しょうゆ 18g 生姜 20g)



# ★生姜焼き編(画像)

豚ロース



A社(フィレ)

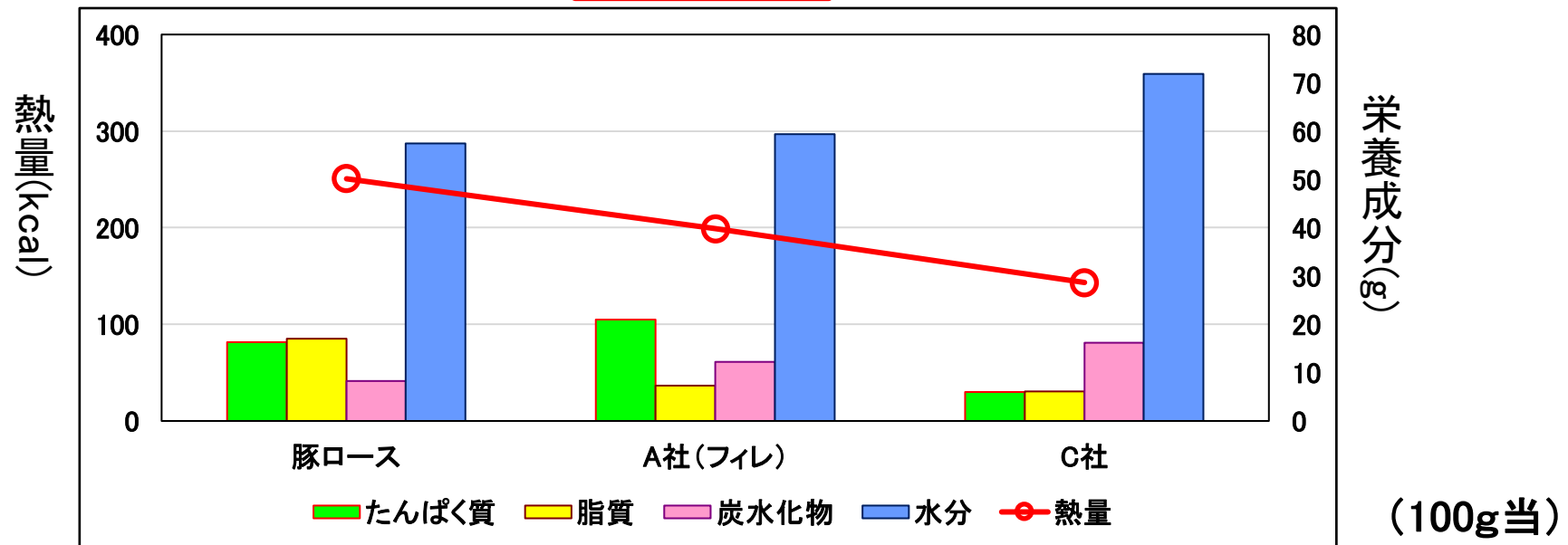


C社



## ★生姜焼き編(測定値3回平均)

肉類(味つき) モード	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	水分 (g)
豚ロース	251	16.3	17.0	8.2	57.5
A社(フィレ)	199	21.0	7.3	12.2	59.4
C社	143	5.9	6.1	16.1	71.9



## 肉より低カロリー低脂質？ No.2

### ★唐揚げ編1 ～たっぷりの油で揚げる～

#### 【レシピ】

鶏もも肉／

A社(レトルト)／A社(水戻し)／B社(水戻し)／C社 100g

下味

(しょうゆ 9g 生姜 2.5g 塩こしょう 各0.5g)

片栗粉 13.5g

揚げ油 フライパン鍋底から3cm

★唐揚げ編1 たっぷりの油(画像)

鶏もも肉

A社(レトルト)

A社(水戻し)

B社(水戻し)

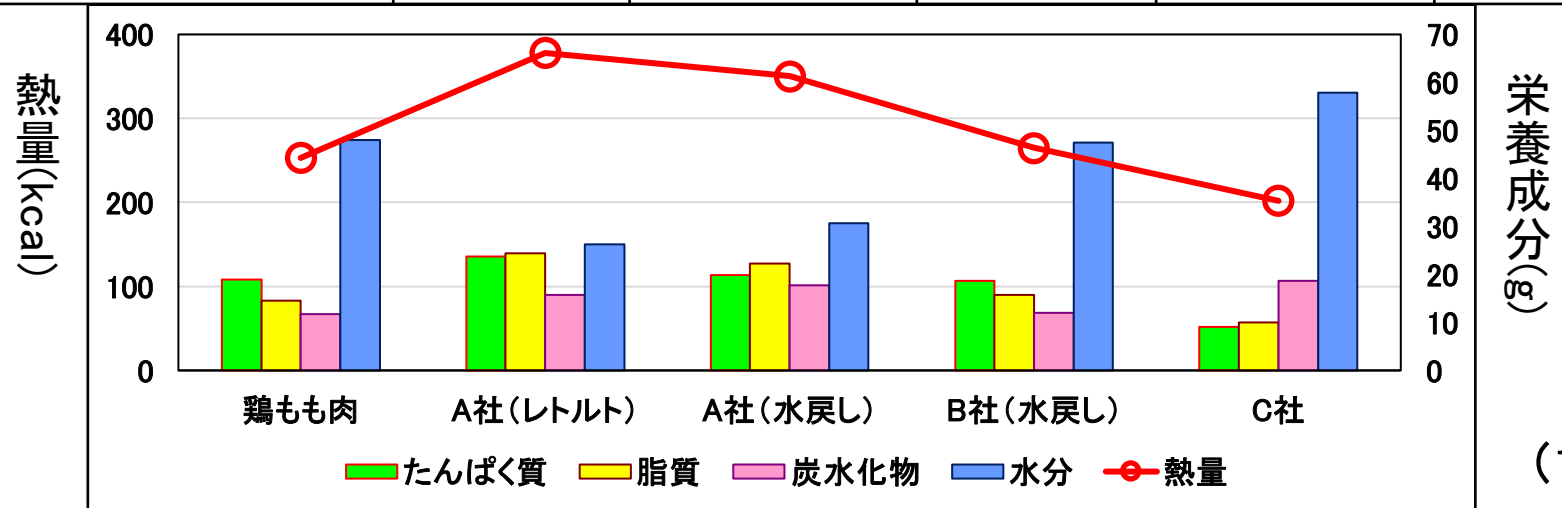
C社



試食したら、どれも美味しかった！

## ★唐揚げ編1 たっぷりの油 (測定値3回平均)

肉類(味つき) モード	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	水分 (g)
鶏もも肉	253	18.9	14.5	11.8	48.0
A社(レトルト)	378	23.7	24.4	15.8	26.2
A社(水戻し)	350	19.8	22.2	17.8	30.6
B社(水戻し)	265	18.6	15.8	12.0	47.5
C社	202	9.1	10.0	18.7	57.8



(100g当)

## 肉より低カロリー低脂質？ No.3

### ★唐揚げ編2 ～少量の油で揚げる～

#### 【レシピ】

鶏もも肉／

A社(レトルト)／A社(水戻し)／B社(水戻し) 100g

下味

(しょうゆ 9g 生姜 2.5g 塩こしょう 各0.5g)

片栗粉 13.5g

揚げ油 24g

★唐揚げ編2 少量の油(画像)

鶏もも肉

A社(レトルト)

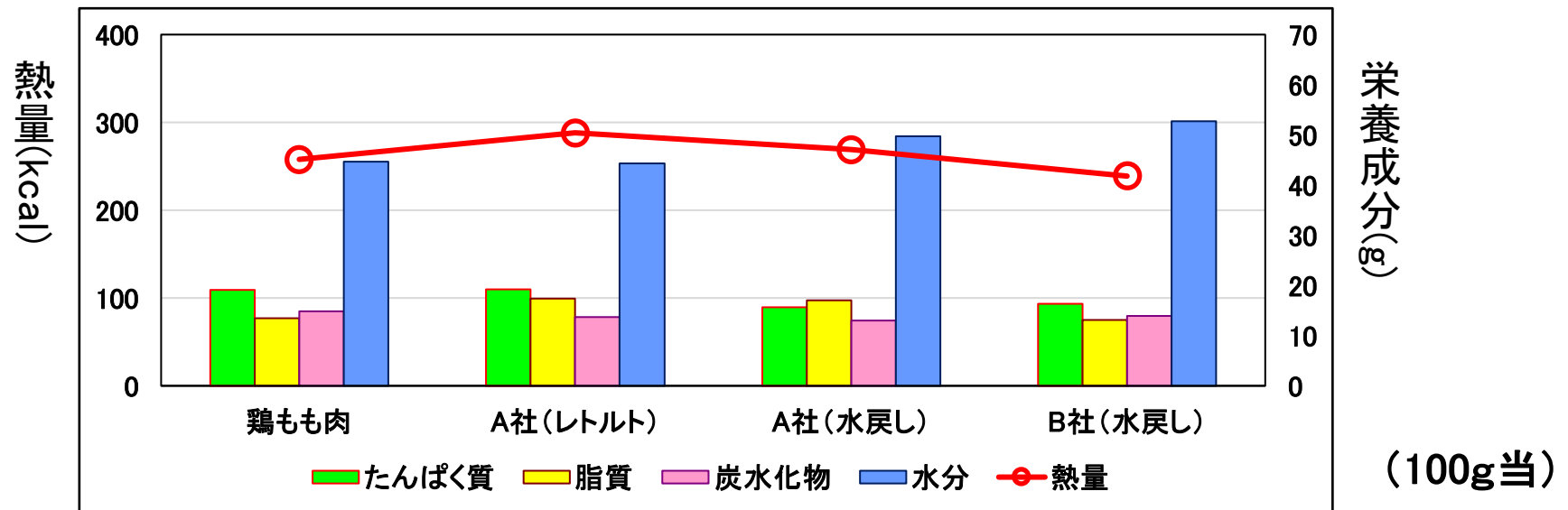
A社(水戻し)

B社(水戻し)



## ★唐揚げ編2 少量の油 (測定値3回平均)

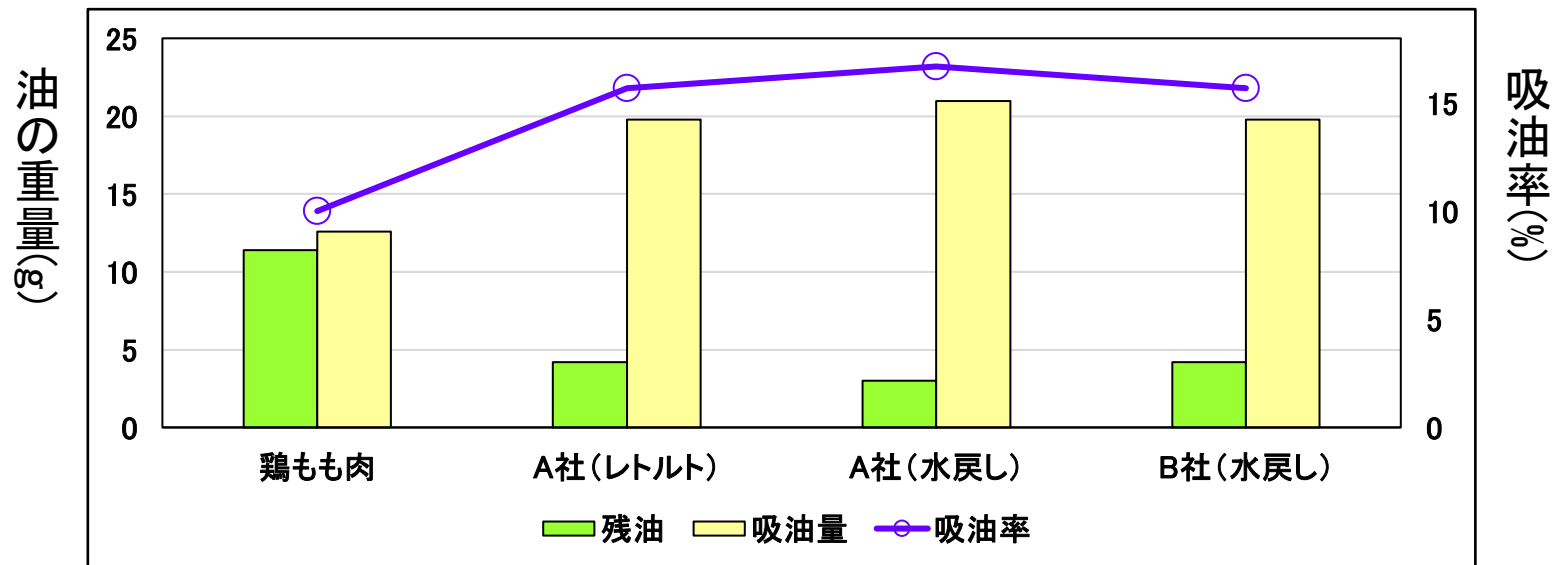
肉類(味つき) モード	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	水分 (g)
鶏もも肉	258	19.1	13.5	14.9	44.7
A社(レトルト)	288	19.2	17.4	13.7	44.3
A社(水戻し)	269	15.7	17.1	13.0	49.8
B社(水戻し)	239	16.4	13.1	13.9	52.8





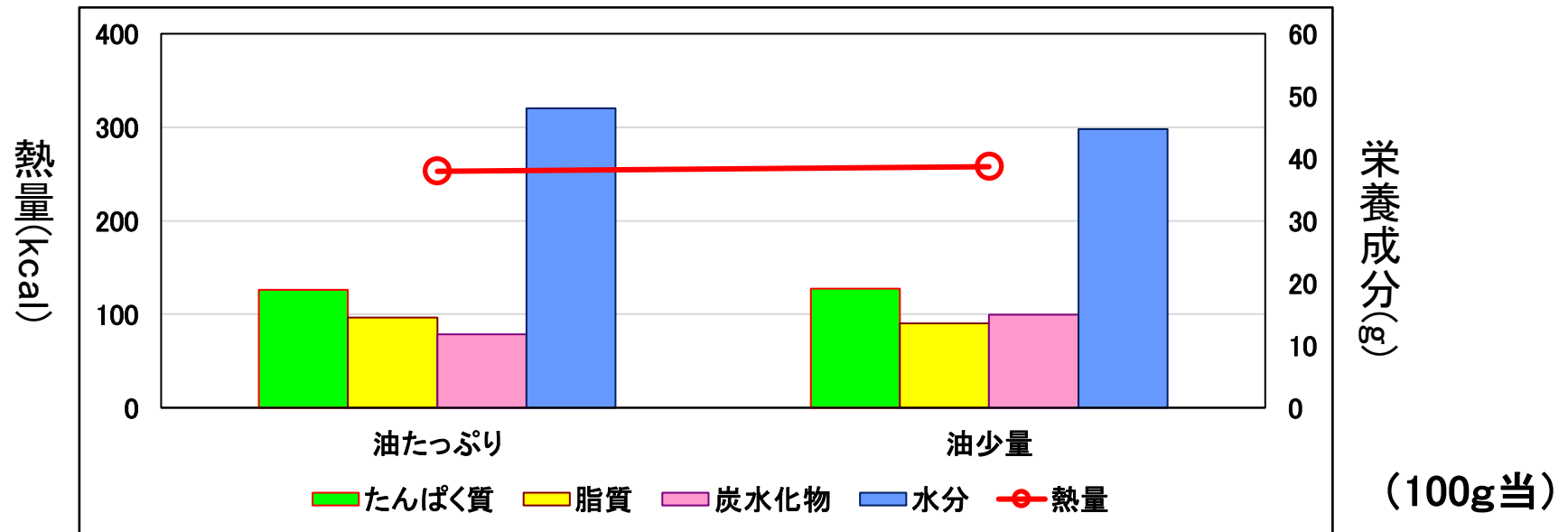
## 吸油率(唐揚げ編2 少量の油)

調理前重量 126g	残油 (g)	吸油量 (g)	吸油率 (%)
鶏もも肉	11.4	12.6	10.0
A社(レトルト)	4.2	19.8	15.7
A社(水戻し)	3.0	21.0	16.7
B社(水戻し)	4.2	19.8	15.7



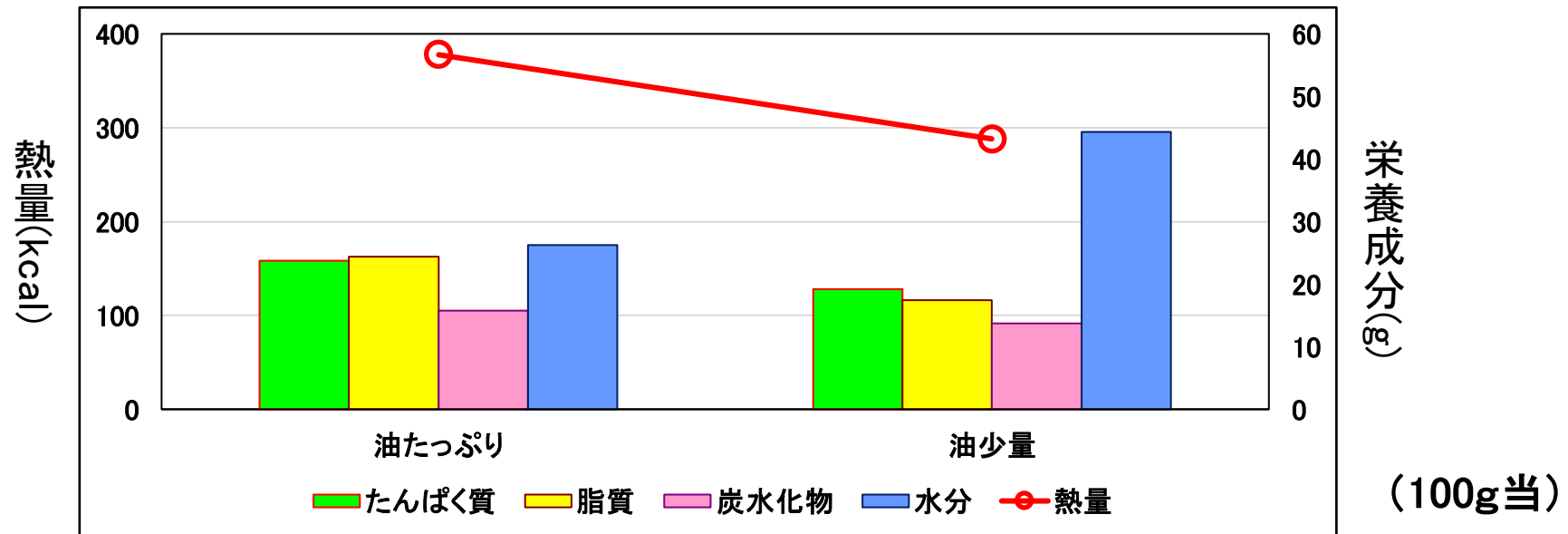
## 唐揚げレシピ比較 鶏もも肉

肉類(味つき) モード	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	水分 (g)
油たっぷり	253	18.9	14.5	11.8	48.0
油少量	258	19.1	13.5	14.9	44.7



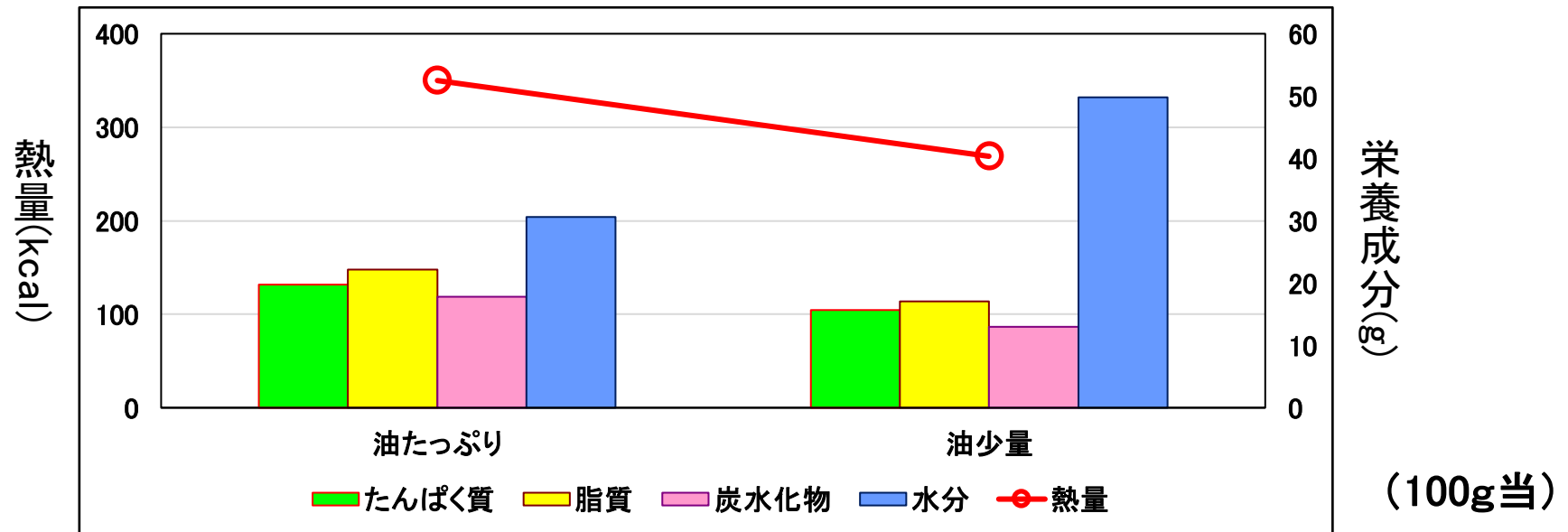
## 唐揚げレシピ比較 A社(レトルト)

肉類(味つき) モード	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	水分 (g)
油たっぷり	378	23.7	24.4	15.8	26.2
油少量	288	19.2	17.4	13.7	44.3



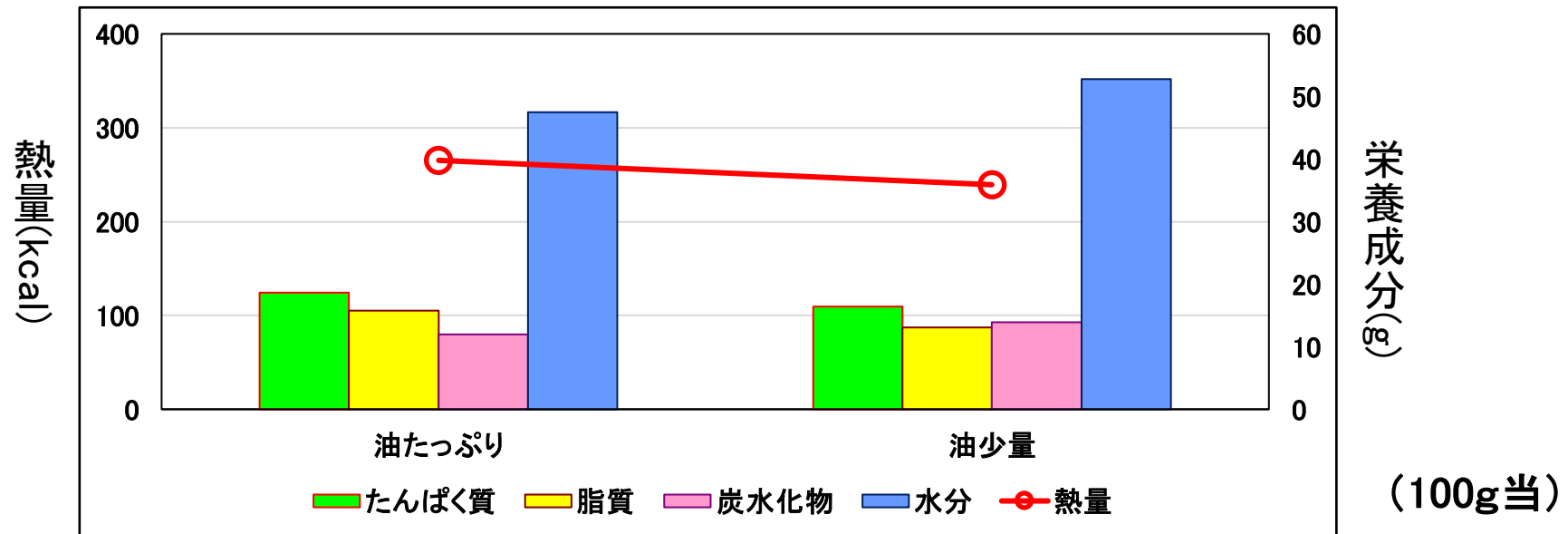
## 唐揚げレシピ比較 A社(水戻し)

肉類(味つき) モード	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	水分 (g)
油たっぷり	350	19.8	22.2	17.8	30.6
油少量	269	15.7	17.1	13.0	49.8



## 唐揚げレシピ比較 B社(水戻し)

肉類(味つき) モード	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	水分 (g)
油たっぷり	265	18.6	15.8	12.0	47.5
油少量	239	16.4	13.1	13.9	52.8



## まとめ 「代替肉をヘルシーに食べる秘訣」

- プラントベース食品なら、肉と比べて食物繊維豊富
- 低カロリーにこだわるなら、おからこんにやく系がお勧め
- 高たんぱくにこだわるなら、大豆ミート系がお勧め
- 代替肉をヘルシーに調理するコツは、  
大き目の塊を、乾燥品から水で戻し、少ない油で調理する

代替肉は市場に出始めた段階で、今は肉よりも高価な食材ですが、それぞれの商品の特徴を知ったうえで有効活用すれば、より健康的な食生活を送ることができるかもしれません。

ご清聴、ありがとうございました。

jwp

