

ワンポイント知識

食肉に含まれる良質なタンパク質

タンパク質は、私たちの体の水分以外の重量の半分以上を占め、体組織、酵素、ホルモン等の材料、栄養素運搬物質、エネルギー源として重要な役割を果たしています。

食肉や畜産副生物のタンパク質は、体内で合成できない必須アミノ酸（9種類）をバランスよく含むものが多く、良質で、血管を健康的に保ち、美しい肌の維持、免疫力を高めるなど、各種の働きと深く関わっています。

明治の文明開化によって、日本人はやっとおっぴらに肉を食べることができるようになった。が、千年以上もの肉食禁制のあとだけに珍談、奇談も少なくない。以下は明治の新聞から。 文語調 を現代訳にして――

● 明治八年三月二十九日

何が開けたといつて、牛なべほど開けたものはあるまい。六、七年前までは、東京でさえ洋学を学ぶ書生でもなければ牛肉を食べる者はなかったが、日本中が、牛を食わねば人間ではないかのように思うようになった。筑摩県下十六区（当時の置県）常盤村の丸山理作という者は、先月下旬から流行の牛なべ屋を始めたが、某夜、一人の客も来ないので、さびしさの余り一人炉端で夜中過ぎまで居眠りをしていた。ところが、戸外で何やら物音がするので、ぬき足さし足で外をうかがってみると、疲れたオオカミが五、六頭、柱石の下を掘って家中の牛肉をうかがっているところだった。

で、理作は恐れをなして焚き火をあおり立てたところ、オオカミはその火を恐れたのかこそそ退散した。オオカミまでが牛肉を好むようになるとはこれこそ文明開化の世である。

● 明治六年三月三日

このごろ「豚肉食い」の流行が京都や摂津あたりで起こって、横浜から陸路、大量の豚をそちらへ移動させているという。

このため、近年とみに往來のさびしくなっていた東海道五十三駅は、にわかには活気を帯び、なかには駕籠で通行する豚もあった（ホントカネ？）とは沿道に住む人の話。

● 明治六年三月（投書）

先日町を歩いていたら、ふと目にとまった床屋と牛肉店の看板に「洋風剪髪」「西洋牛肉」の文字が目にとまったが、皇国日本の牛を殺して食わせ、日本人の髪を刈るのに「西洋牛肉」だの「洋風剪髪」だのとは何事か。これをしも文盲といわずして何という。区長よりしかるべきお達しあらんことを。

● 明治二十四年十一月六日

最近、軒先に「一椀一銭」と筆太に記した行灯を掲げて商売する牛飯屋が激増している。

市内各区に見られる現象で、これにともなって、昨年までブームだった馬肉屋はあつという間に三分の一に減ってしまったというからすごい。