

## 今どきの肉屋の店舗

ドイツMerzhausenの肉屋さんLehmann氏は、この度、46年経つ店をリニューアルした～7年前から構想を練っていたが、理想の店舗にするにはかなりの費用が掛かるので、じっくり考えたとのこと。

今風のモダンなシンプルさが自慢～販売のみではなく、やはりImbiss！！ちょっと食べる場所を提供し、ランチメニューも充実。



良く光が入る明るい店内の、ウッディな冷蔵ケースは今主流の平台のみ。入り口右わきには軽食スタンド、



ケース奥にはテーブルも3台設置し、ランチ客にも対応できる。売上の3分の1が店頭売り、残りをパーティーサービスと卸で占める。

日替わりメニューは毎日4種～

例)

- |                              |      |
|------------------------------|------|
| 1. 中国野菜と鶏肉細切り炒め＋バターライス       | 5.7€ |
| 2. ジャガイモと野菜の煮込み ウィンナー入り＋パン   | 5.2€ |
| 3. 野菜サラダ、パスタ入りバルサミコドレッシング＋パン | 5.2€ |
| 4. チリコンカン＋バターライス             | 5.2€ |

## ポークレバーを食べよう

栄養価が高いと言われても好き嫌いが分かれるレバー……特に鉄分、ビタミンA、B12を多く含み、妊産婦や成長盛りの子供などにお勧めの食材～ドイツではミートローフに入れたり(レバーケーゼ)、パンに塗るレバーペー

ストやレバーパテ、スープに入れるレバー入りお団子レバークネーデルも、臭みが無く、レバーを美味しく食べる方法をよく知っている～70歳代以上のドイツ人の好きな食べ物にも、特に仔牛のレバーのソテーが人気。

## 含有栄養素の効果

**鉄分、葉酸**: 造血作用

**ビタミンA**: 皮膚、粘膜の健康、病気への抵抗力、眼精疲労

**ビタミンB群**: 糖質、脂質の代謝を促す……メタボの人に重要

**ビタミンB6**: 皮膚病、アレルギー予防

**亜鉛**: 細胞分裂を助ける重要な栄養素。新陳代謝や成長の促進、抗酸化作用、インスリンの合成などに関与不足すると味覚障害や肌荒れ、脱毛、発育不良などがおきる。糖質の代謝や美肌効果にも重要。

**注意点**: ビタミンAは動物性食品ではレチノールという成分なので体内に蓄積し、摂りすぎると吐き気や頭痛、下痢を引き起こすので、摂り過ぎに注意。野菜のβカロチンは体内には蓄積しない。

レバー100g当り	エネルギー	脂質	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB12	コレステロール	尿酸
仔牛	87kcal	1.2g	7.9mg	6.2mg	28.2 μg	60 μg	229mg	460mg
牛	132kcal	3.7g	6.9mg	4.8mg	17.9 μg	65 μg	257mg	554mg
豚	130kcal	4.5g	17.3mg	7.1mg	36.3 μg	39 μg	368mg	515mg
鶏	136kcal	4.7g	7.4mg	3.3mg	33.5 μg	26 μg	492mg	243mg
がちょう	131kcal	4.3g	10.8mg	3.1mg	7.0 μg	54 μg	466mg	250mg
羊	134kcal	5.0g	7.4mg	3.9mg	19.9 μg	84 μg	371mg	210mg
あひる	327kcal	28.2g	6.3mg	3.4mg	8.6 μg	11 μg	172mg	230mg
必要摂取量/日								
女性 25歳～51歳			15mg	7mg	0.8 μg	3.0 μg	300mg以下	
男性 25歳～51歳			10mg	10mg	1.0 μg	3.0 μg	300mg以下	
妊娠 4か月以上			30mg	10mg	1.1 μg	3.5 μg	300mg以下	

豚レバーが特に鉄分、亜鉛、ビタミンAが多いのが、特長！！

豚レバーを1日150g食べれば若返りと美肌効果、メタボ解消にも効果あり！！

亜鉛が多く含まれている食品は

- 1: 牡蠣13.2mg
- 2: パプリカ10.3mg
- 3: パルメザンチーズ7.3mg
- 4: 豚レバー7.1mg
- 5: たにし6.2mg
- 6: ごま5.5mg
- 7: 牛ロース4.6mg
- 8: そら豆4.6mg
- 9: わさび4.4mg
- 10: 卵黄4.2mg

亜鉛も摂り過ぎには注意しましょう。